Deepak Chopra

autorul cărţilor Cartea secretelor, Vindecarea sufletului de frică şi suferinţă

Putere, libertate și grație divină

Să ne hrănim din sursa fericirii veşnice



DEEPAK CHOPRA

Putere, libertate și Grație Divină

Să ne hrănim din sursa fericirii veșnice

Traducere
Daria Vasilescu

EDITURA FOR YOU

DEDICAȚIE

Ființei nemuritoare
din noi toți.



Mulțumiri

Îi sunt profund recunoscător lui Janet Mills, care a cuprins, de-a lungul anilor, esența conferințelor mele și m-a ajutat să termin acest manuscris.

Să nu confundați instrumentul, cu cel care îl folosește. Instrumentul este creierul; cel care îl folosește este Ființa infinită care se exprimă pe sine, în diferite forme.



Partea I

Problema

Să nu știm cine suntem



Capitolul 1

Ce vreau eu?

FERICIRE: Un sentiment de plăcere, de mulțumire sau de bucurie intensă

Există o rațiune în faptul că ai fost purtat către această carte. Poate că sufletul tău îți oferă o invitație - o invitație de a intra în legătură cu cea mai profundă latură a sinelui. Sinele tău cel mai profund, ființa ta esențială, este sursa întregii Ființe - câmpul de conştiență pură, care se manifestă prin infinita diversitate a universului. Puterea, libertatea şi grația sunt calități ale acestui câmp. La fel sunt şi fericirea, bucuria şi beatitudinea.

De-a lungul carierei mele, mii de persoane au venit la mine cu diverse probleme sau încercări ale vieții. Eu mi-am început cariera ca medic, iar majoritatea oamenilor pe care îi întâlneam sufereau de diferite boli, cum ar fi cancerul sau bolile de inimă. Într-o zi, eram cu un pacient care avea probleme cu inima şi, la un moment dat, l-am întrebat: „De ce vrei să te faci bine?"

Privirea lui spunea ceva de genul: *Ce fel de întrebare mai e şi asta?*

„Nu vrea oare toată lumea să se facă bine, atunci când se îmbolnăveşte?", a spus el.

„Da", am zis, „dar *tu* de ce vrei să te faci bine?"

De ce să căutăm fericirea prin toate aceste mijloace de mâna a doua?

Astfel, am descoperit ceva şi mai interesant. Dacă facem din fericire scopul nostru prioritar - şi nu unul secundar - atunci obţinem mai uşor orice altceva ne-am dori.

Multe tradiţii spirituale afirmă că, dacă te îndrepţi mai întâi către scopurile mai înalte, toate celelalte vor veni de la sine. În Noul Testament, de exemplu, Christos spune: „*Căutaţi mai întâi Împărăţia lui Dumnezeu şi toate celelalte vi se vor adăuga vouă*".* Împărăţia Cerurilor nu este un loc izolat, în cine ştie ce colţ îndepărtat al universului; ea este o stare de conştienţă. La fel este şi fericirea.

Majoritatea oamenilor spun: „*Sunt fericit* pentru că... *am o familie şi prieteni, pentru că am o slujbă minunată, pentru că am bani şi mă simt în siguranţă*". Toate aceste motive de fericire sunt de scurtă durată; vin şi pleacă întocmai ca o briză trecătoare. Iar atunci când nu putem atinge fericirea, începem să căutăm plăcere în tot felul de comportamente adictive, în speranţa inconştientă că vom găsi fericirea adevărată. Cauzele exterioare nu generează niciodată o fericire adevărată. Adevărata fericire este o stare a conştienţei, care determină felul în care percepem şi trăim în lume. Adevărata cauză este sursa interioară a legăturii noastre cu Creatorul, cu sursa proprie, cu sinele lăuntric, iar fericirea este doar efectul său.

Dacă aţi pierdut legătura cu sursa interioară, dacă fericirea pe care o trăiţi este întotdeauna generată de circumstanţe exterioare, atunci vă aflaţi la discreţia fiecărei situaţii sau a fiecărui străin pe care îl întâlniţi. Acest fel de fericire este întotdeauna fragil.

---

* Compară cu *Noul Testament* - Matei 6:33, n.trad.

Unul dintre cele mai vechi sisteme filosofice ale lumii, Vedanta, ne spune că fericirea care este motivată din exterior, e doar o altă formă de nefericire, pentru că ceea ce o motivează poate să dispară oricând. Ceea ce ar trebui să vrem să trăim este o stare de fericire fără motiv.

Fericirea este o stare a conştienței care există deja în noi - dar este deseori ascunsă de tot felul de elemente care ne distrag atenția. Întocmai cum un frumos răsărit de soare poate fi ascuns în spatele norilor, la fel şi fericirea noastră interioară este umbrită de grijile zilnice. Condiționarea socială şi o stare de trezie inhibată, ne împiedică să zărim această Împărăție a Cerurilor, tăinuită în profunzimea inimii noastre. Putem, totuşi, să învățăm să ne ridicăm deasupra norilor condiționării şi să redescoperim sursa fericirii din interiorul nostru cel mai profund. Iar după ce vom fi descoperit această fericire, se vor întâmpla lucruri minunate, miraculoase. Exprimarea fericirii aduce cu sine un sentiment de legătură cu puterea creatoare a universului. Dacă stabilim acea legătură, vom simți că nimic nu ne poate opri să realizăm orice dorim.

Când viața noastră este o expresie a stării de fericire interioară, descoperim în noi un izvor imens de putere. Această putere ne eliberează de frică şi limitări şi ne permite să facem ca toată prosperitatea către care aspirăm să devină reală. Dar şi mai important este faptul că această putere va hrăni toate relațiile pe care le avem, transformându-le în motive de împlinire adevărată. Descoperim apoi că devenim nişte raze de lumină şi de iubire şi chiar simpla noastră prezență este hrănitoare pentru tot ceea ce ne înconjoară. Oamenii sunt impulsionați să ne susțină dorințele şi însăşi natura devine receptivă la intențiile noastre.

Cu cât trăim mai mult în starea de fericire, cu atât mai mult trăim împlinirea spontană a dorințelor, sub forma sincro-

nicităţii şi a coincidenţelor cu sens. Această stare a fost numită, în cadrul multor tradiţii spirituale, graţie. A avea experienţa graţiei înseamnă să te afli în locul potrivit la momentul potrivit, să fii sprijinit de legile naturii, sau, pe scurt, „să ai noroc". Într-o stare plină de graţie, ni se va părea că mintea universală sau cosmică trage cu urechea la gândurile noastre şi ne împlineşte dorinţele şi intenţiile, chiar în clipa în care acestea ne apar.

Nu am ajuns, însă, la sfârşitul poveştii.

Deşi fericirea este scopul tuturor celorlalte scopuri, ceea ce vrem noi cu adevărat, chiar dincolo de fericire, este să pătrundem misterul propriei existenţe. Până când nu vom face asta, indiferent câte dorinţe ne sunt împlinite, rămânem oarecum nemulţumiţi, pentru că o voce interioară nu ne dă pace deloc.

Această voce întreabă:

Cine sunt eu?

De unde vin?

Care e sensul şi scopul vieţii mele?

Unde mă voi duce, atunci când voi muri?

Nimeni nu poate să ne dea răspunsuri la aceste întrebări. Dacă ne îndreptăm către răspunsurile pe care ni le-au dat părinţii, cultura sau tradiţiile religioase, atunci acceptăm să fim îndrumaţi de o credinţă oarbă. Necunoscând prin noi înşine adevărul lucrurilor, sperăm, de fapt, ca ceea ce cunoaştem să fie adevărat, iar credinţa noastră este alcătuită din ceea ce ne îndeamnă diferite autorităţi să credem. Acest fel de credinţă este un camuflaj pentru sentimentul de nesiguranţă, iar pentru epoca în care trăim este chiar copilăresc.

Ştiinţa ne-a adus un grad înalt de înţelegere a legilor naturii. Nu avem nevoie să credem în electricitate; dovada că aceasta există o găsim într-un bec. Nici în alte forţe ale naturii nu avem nevoie să credem. Aşa este cazul, de exemplu, pentru gra-

vitație. Știm că există, fiindcă o trăim ca experiență. De asemenea, dacă sufletul, sau viața de dincolo de moarte, există, nu e neapărat nevoie să credem aceasta. Nu avem nevoie de credință. Avem nevoie de înțelegere; avem nevoie de trăire. De ce ar trebui să ne bazăm pe credință, când vine vorba de cele mai profunde întrebări legate de propria existență? Oare, nu există o cale prin care să putem descoperi singuri adevărul?

Există, oare, metode prin care să ne cercetăm pe noi înșine, în așa fel încât să ajungem să înțelegem misterele profunde ale propriei existențe? Mai mult decât atât, ar fi posibil ca această înțelegere să fie în acord cu rațiunea și cu ceea ce ne spune știința sau cosmologia modernă despre univers?

Intenția mea este ca, citind această carte, să redescoperiți ceea ce, la un nivel mai profund, știați deja, iar prin acest act de reamintire să trăiți o stare de mirare intensă, de iubire nemărginită și profundă smerenie. Sinele interior al fiecăruia așteaptă răbdător până când suntem pregătiți; apoi lansează o invitație de a pătrunde misterul luminos al existenței, în care toate lucrurile sunt create, hrănite și reînnoite. În spațiul acestui mister nu ne vindecăm numai pe noi înșine, ci vindecăm și lumea.

Nu poate exista o misiune mai importantă în viață, decât aceea de a intra în legătură cu sinele nostru interior, cu originea întregii Ființe. Sinele cel mai profund al fiecăruia dintre noi este Sinele întregului univers și, de asemenea, este sursa vindecărilor și a transformărilor.

Lumea așteaptă propria noastră transformare, pentru că ea însăși își dorește transformarea. Atunci când noi suntem transformați, și lumea este transformată, pentru că noi și lumea una suntem.

Să începem, așadar, această călătorie.

Idei principale

- Fericirea este scopul tuturor scopurilor; ea este o stare a conştienţei care există deja în voi înşivă.
- Fericirea care are o cauză este o formă de nefericire, pentru că acea cauză poate să dispară oricând. Fericirea pe care vreţi să o trăiţi este cea care nu are nicio cauză.
- Când viaţa e o expresie a fericirii interioare, simţi un fel de legătură cu puterea creatoare a universului. După ce ai devenit conştient de acea legătură, simţi că poţi realiza orice îţi doreşti.



Capitolul 2

Cine sunt eu?

UNIVERS: Un singur cântec; totalitatea fiecărui lucru care există.

Vedanta, medicina tradițională indiană, ne arată că nu există decât cinci motive pentru care oamenii suferă. Primul dintre acestea este că nu ştim cine suntem. Cel de-al doilea este că ne identificăm cu egoul sau cu imaginea de sine. Cel de-al treilea e că ne agățăm de ceea ce e trecător sau ireal. Cel de-al patrulea este că ne retragem, de frică, din fața a ceea ce e trecător sau ireal. Iar cel de-al cincilea este teama de moarte. Vedanta ne mai spune şi că toate cele cinci cauze ale suferinței sunt conținute în prima dintre ele - să nu ştim cine suntem. Dacă putem răspunde la această întrebare: *Cine sunt eu?*, avem şansa să găsim răspuns la toate celelalte întrebări înrudite: *De unde vin?, Care este înțelesul şi sensul vieții mele?, Unde mă voi duce, atunci când voi muri?*

Dacă cineva ar întreba: *Cine eşti?*, probabil că răspunsul ar suna cam aşa: *„Păi, numele meu e cutare. Sunt american, sau japonez, sau sunt preşedintele cutărei companii.“* Toate aceste răspunsuri se referă la imaginea de sine sau la un obiect exterior sinelui: un nume, un loc, o circumstanță. Acest proces

prin care vă identificați cu imaginea de sine sau cu obiectele experiențelor voastre, se numește *raportare la obiect.*

Puteți, de asemenea, să vă identificați cu propriul trup și să spuneți: *„Acesta este corpul meu. Acest sac de carne și oase este ceea ce sunt eu.*“ Dar apoi vine întrebarea: *„Ce este trupul și de ce îl numești al tău?*“ Trupul pe care îl numești „al tău“ este, în realitate, materialul brut al universului: pământ, apă și aer, reciclate. Dar la fel este și copacul din fața ferestrei. De ce să numești trupul al tău, dacă nu faci la fel și cu stelele, cu luna sau cu copacul din fața ferestrei? Desigur, trupul este perceput ca fiind mai apropiat, dar asta înseamnă și să știi unde este localizat fizic, acest „eu sunt“ care *crezi* tu că ești.

Mulți oameni au impresia că acest „eu“ cu care se identifică, această conștiență delimitată de piele, este localizată undeva în cap. Alții cred că ea se află undeva în spatele inimii sau a plexului solar. Dar niciun experiment științific nu a putut stabili vreodată vreun centru al conștienței, localizat în spațiu sau timp.

O înțelegere deosebită vine atât dinspre știința vedelor, cât și dinspre Kabbala evreiască: centrul conștienței noastre este centrul întregului spațiu și timp. Este, în același timp, peste tot și nicăieri. Să presupunem, totuși, deocamdată, că locul în care vă aflați din punct de vedere fizic este și locul conștienței voastre. Dacă acest univers are un număr infinit de dimensiuni - fizicienii ne asigură că are - atunci infinitul se extinde în toate direcțiile, din punctul în care vă aflați. Vă aflați în centrul universului, dar și eu mă aflu în centrul universului, pentru că infinitul se extinde în toate direcțiile, și din punctul în care mă aflu eu. Infinitul se extinde în toate direcțiile, de la o persoană din China, de la un câine din Siberia și de la un copac din Africa. Adevărul e că eu sunt aici, dar sunt și pretutindeni, pentru că *aici* este *acolo*, din perspectiva oricărui alt punct din spațiu. Vă

aflați *acolo*, dar vă aflați şi oriunde altundeva, pentru că „acolo" este oriunde - sau nicăieri, în mod deosebit.

Cu alte cuvinte, localizarea în spațiu este doar o chestiune de percepție. Când spunem că Luna este aproape, iar Soarele este departe, acesta e adevărul, doar din punctul nostru de vedere. În realitate, nu există sus sau jos, nord sau sud, est sau vest, aici sau acolo. Acestea sunt doar elemente de referință care servesc comodității oamenilor. Totul în cosmos este nonlocal - adică nu poate fi localizat aici, acolo sau oriunde.

Totuşi, ochii îmi spun că lucrurile nu stau aşa. Eu sunt aici, iar voi sunteți acolo, oriunde ați fi. Poate că nu ar trebui, deci, să ne încredem atât de mult în simțuri. Ochii îmi spun că Pământul este plat, dar nimeni nu mai crede lucrul acesta. Experiența senzorială îmi spune că terenul pe care stau acum este nemişcat, dar ştiința m-a învățat că Pământul se învârte în jurul axei proprii şi, de asemenea, goneşte prin spațiul cosmic, cu mii de kilometri pe oră. Experiența senzorială îmi spune că obiectele percepției mele sunt solide, dar nici acest lucru nu este adevărat. Noi ştim că obiectele sunt constituite din atomi, care, la rândul lor, sunt formați din particule ce se rotesc prin uriaşe spații vide.

Experiența unei lumi materiale este o superstiție pe care am dezvoltat-o, pentru că am învățat să ne încredem în simțurile noastre. Universul este, de fapt, un haos de supă energetică, iar noi ingerăm această supă prin cele cinci simțuri şi apoi o convertim, în conştiența noastră, într-o realitate materială. Simțurile noastre transformă o energie fără masă, în sunet şi vibrație, formă şi soliditate, textură şi culoare, miros şi gust. Iar interpretarea pe care i-o dăm acelei supe energetice ne structurează realitatea şi ne creează experiența perceptivă. În majoritatea timpului, facem acest lucru în mod inconştient, ca un rezultat al condiționării sociale. Filosofii au numit aceasta *hipnoza condi-*

ționării sociale. Când trăim sub această hipnoză, credem în *superstiția materialismului*.

Superstiția materialismului se bazează pe experiența senzorială ca fiind testarea fundamentală a realității. În această concepție despre lume, realitatea este ceea ce vedem cu ochii, auzim cu urechile, mirosim cu nasul, gustăm cu gura sau atingem cu mâinile. Dacă energia sau informația nu sunt perceptibile simțurilor noastre, înclinăm să credem că nu sunt prezente deloc. Iar intelectul, cu sistemul său logic structurat lingvistic, se pune în slujba acestei percepții greșite a realității.

Experiența senzorială este complet iluzorie; e la fel de trecătoare ca și o fantezie sau un vis. Oare chiar există lucruri precum culoarea roșie? Fiecare culoare pe care o vedeți este o anumită lungime de undă a luminii, iar lumina pe care o putem detecta e doar o parte din tot ceea ce există. Cât timp mai puteți să vă agățați de o lume de iluzii? Puteți crede că sunteți trupul pe care simțurile îl localizează în spațiu și timp – dar trupul este un câmp de vibrații infinite, care nu are nicio limită în spațiu și timp.

Așadar, poate că nu sunteți imaginea cu care vă identificați și poate că nu sunteți trupul vostru. Atunci trebuie să fiți măcar gândurile și sentimentele voastre. Dar cine poate să pretindă, cu adevărat, că știe de unde vin gândurile și sentimentele? De unde vin ele și unde dispar?

Dacă nu puteți pretinde exclusivitatea asupra obiectelor experienței, asupra trupului sau măcar asupra gândurilor și sentimentelor, atunci ce mai puteți numi *al vostru*? Aici ne salvează cunoașterea Vedantei. Dacă în locul cuvântului „exclusiv“, puneți cuvântul „inclusiv“, nu sunteți *doar* aceste obiecte, nu sunteți *doar* acest trup, nu sunteți *doar* aceste gânduri și sentimente. Sunteți *toate* lucrurile, sunteți *toate* trupurile, sun-

teți *toate* gândurile și sentimentele. Sunteți un câmp al tuturor posibilităților.

Ceea ce este esențial în voi, adevărata voastră esență, este un câmp de conștiență care interacționează cu propriul său sine și devine apoi atât minte, cât și corp. Cu alte cuvinte, sunteți conștiență sau spirit, care apoi concepe, construiește, guvernează și devine minte și trup. Adevăratul „tu" nu poate fi separat de tiparele inteligenței, care pătrund fiecare fibră a creației.

La cel mai profund nivel al conștienței, voi sunteți Ființă și sunteți nicăieri și pretutindeni, în același timp. Nu există alt „tu" decât întregul cosmos. Mintea cosmică creează universul fizic - iar mintea personală trăiește experiența universului fizic. Dar adevărul e că atât mintea cosmică, cât și mintea personală, sunt pătrunse de conștiența infinită. Conștiența infinită este sursa noastră, toată manifestarea fiind de la sine conținută în ea.

Conștiența infinită care se observă pe sine creează noțiunea observatorului, sau sufletul, procesul observării, sau mintea, și ceea ce este observat, sau trupul și lumea. Observatorul și obiectul observării stabilesc raporturi între ei; acesta este spațiul. Mișcarea acestor raporturi creează evenimente; acesta este timpul. Dar toate acestea nu sunt altceva decât însăși conștiența infinită.

Cu alte cuvinte, noi suntem conștiență infinită, cu un punct de vedere localizat. Cu toate acestea, întregul nostru sistem de gânduri separă observatorul de ceea ce este observat; separă conștiența infinită, într-o lume de obiecte despărțite de spațiu și timp. Intelectul ne face prizonierii unor imagini fictive, o rețea sufocantă de spațiu, timp și cauzalitate. Drept rezultat, pierdem contactul cu adevărata natură a realității, care este puternică, nelimitată, nemuritoare și liberă.

Suntem cu toţii prizonieri ai intelectului. Iar greşeala intelectului poate fi enunţată într-o propoziţie simplă: confundă *imaginea* realităţii cu realitatea însăşi. Intelectul înghesuie sufletul în volumul unui trup, pe parcursul unei vieţi - şi astfel, este aruncat asupra noastră blestemul morţii. *Imaginea* sinelui umbreşte Sinele nelimitat, iar noi ne simţim îndepărtaţi sau rupţi de conştienţa infinită, de sursa noastră. Acesta este începutul fricii, punctul de plecare al suferinţei şi al tuturor problemelor omenirii, de la micile insecurităţi, până la marile catastrofe, precum războiul, terorismul şi toate celelalte acte ale degradării umane. Celui care este prins în capcana intelectului, totul i se pare, într-adevăr, suferinţă. Dar cauza acestei suferinţe poate fi îndepărtată. Ignorarea adevăratei noastre naturi face ca sinele interior să fie ascuns. Dar când ignoranţa este distrusă, atunci este revelată natura puternică şi nelimitată, a sinelui interior.

Pentru început, aceasta poate să sune ciudat şi abstract, dar pe măsură ce purtaţi în voi această concepţie şi o înţelegeţi, ajungeţi la cea mai impresionantă descoperire: adevăratul „tu" este imaterial şi, prin urmare, nu este supus limitărilor spaţiului, timpului şi cauzalităţii. Sufletul, spiritul, esenţialul din voi, este dincolo de toate acestea. Chiar în acest moment, sunteţi înconjuraţi de un câmp de conştienţă pură. Ea vă iluminează şi vă animă mintea şi trupul şi este puternică, hrănitoare, invincibilă, nelimitată şi liberă. Conştienţa pură, spiritul etern, animă toată existenţa, ceea ce înseamnă că este omniscientă (atotcunoscătoare), omniprezentă (prezentă în toate locurile în acelaşi timp) şi omnipotentă (atotputernică).

Acum, dacă nu înţelegeţi încă pe deplin acest lucru, să nu vă faceţi griji. În capitolele următoare, vom arunca o privire mai îndeaproape asupra diferitelor manifestări ale spiritului, ale sinelui interior, sursa a tot ceea ce există.

Pe măsură ce veți citi aceste pagini, veți ajunge să înțelegeți mai bine cine sunteți cu adevărat. Odată ce veți fi stăpânit această înțelegere, viața voastră se va desfășura în fericire. Nu numai că veți avea puterea să realizați tot ceea ce doriți, dar veți avea și adevărata libertate și grație.

Aceasta înseamnă că nu veți mai trăi niciodată o stare de teamă - nici măcar teama de moarte.

IDEI PRINCIPALE

- Sunteți un câmp de conștiență; adevărata voastră esență este conștiența pură sau spiritul, care devine atât minte, cât și trup.
- Intelectul confundă *imaginea* realității cu realitatea însăși, iar această imagine vă umbrește *adevăratul* „tu".
- Când vă identificați cu propria esență, vă eliberați din captivitatea intelectului și intrați într-o lume a infinitului, nelimitați și liberi.



„Dacă mă fac bine, voi putea să mă întorc la muncă şi voi câştiga mai mulți bani", mi-a răspuns. Nu ştiu din ce motiv, dar am continuat să-l întreb *de ce.*

„De ce vrei să câştigi mai mulți bani?"

Părea să se amuze şi a continuat jocul, spunând:

„Pentru că vreau să-mi trimit fiul la o universitate bună."

L-am întrebat de ce voia să-şi trimită fiul la o universitate bună.

„Vreau ca fiul meu să aibă parte de o educație bună, ca să-şi poată construi o carieră de succes." Am continuat să-l întreb *de ce, de ce, de ce*... Într-un final, a răspuns:

„Pentru că vreau să fiu fericit".

De atunci, am jucat acest joc nu numai cu pacienții bolnavi, care doreau să se facă bine, dar cu orice persoană care vrea ceva, indiferent ce.

Puteți să încercați şi singuri. Întrebați-i pe oameni ce vor, iar după ce vă spun, continuați să întrebați *de ce*, până când veți auzi răspunsul esențial: *„Pentru că vreau să fiu fericit*".

Fericirea este, se pare, scopul tuturor scopurilor - şi, totuşi, majoritatea oamenilor caută fericirea învârtindu-se într-un cerc. Avem scopuri materiale, cum ar fi o casă mai bună, un automobil mai bun sau diverse articole de lux. Avem, apoi, scopuri care țin de relații. Vrem să ne simțim în siguranță, vrem să simțim că suntem importanți pentru cineva. Vrem să ne exprimăm liber şi creativ. Unii dintre noi poate că vor prosperitate sau putere; alții urmăresc să devină celebri. Dar dacă întrebi oamenii de ce vor toate aceste lucruri, răspunsul final rămâne acelaşi: cu toții cred că, dacă obțin aceste lucruri, *abia atunci* vor fi fericiți.

Vorbind în acest fel cu oamenii, am început să-mi pun problema la modul următor.

De ce să nu facem din fericire, scopul nostru prioritar?

Capitolul 3

De ce uit cine sunt?

SUPERSTIȚIE: O credință bazată pe teamă sau pe ignorarea legilor naturii.

Ce este acest lucru pe care îl numim *trupul* nostru; ce este acest lucru pe care îl numim *mintea* noastră? După cum vom vedea, noțiunile tradiționale despre trup și minte au la bază idei învechite sau *superstiții* în care am fost învățați să credem. Experiența senzorială și condiționarea socială ne fac să uităm cine suntem. Există o realitate mai profundă a trupului; există o realitate mai profundă a minții. Iar noi vrem să trăim acea realitate mai profundă, pentru că atât mintea, cât și trupul, provin din acea realitate.

Fizica cuantică ne spune că lumea este alcătuită dintr-un câmp de inteligență fundamental, care se manifestă prin diversitatea infinită a universului. Câmpul de inteligență experimentat subiectiv este mintea; același câmp de inteligență, experimentat obiectiv, este lumea obiectelor materiale. Mintea și materia nu sunt entități separate; mintea și materia sunt, în esența lor, același lucru. Dacă înlăturăm straturile superficiale ale minții și trupului, ființa noastră esențială se arată a nu fi nici minte, nici trup, ci originea amândurora. Cu alte cuvinte, trupul uman este, în același timp, mintea umană. De fapt, noi suntem un trup-minte;

nu putem separa cu adevărat aceste două realități. De asemenea, nu putem nici să limităm mintea la creier sau la întregul trup, deoarece mintea se extinde dincolo de trupul nostru, în întregul univers.

Superstiția materialismului ne spune că trupul uman este o aglomerare solidă de materie, separată de alte obiecte, în spațiu și timp. Dar obiectele „solide" nu sunt deloc solide și nici nu sunt separate unele de altele în spațiu și timp. Obiectele sunt puncte focale, concentrări ale inteligenței, în interiorul câmpului de inteligență. La cele mai fundamentale niveluri ale naturii, nu există o delimitare clară între trupul nostru și cel al universului. Cunoașterea acestui lucru ne eliberează de halucinația unui sine separat, care trăiește într-un trup separat.

Dacă am putea să vedem trupul prin ochii unui fizician, așa cum este el *cu adevărat*, am vedea un uriaș spațiu vid, în care există câteva puncte împrăștiate și niște descărcări electrice aleatorii. Corpul este alcătuit din atomi, care la rândul lor sunt alcătuiți din particule ce se rotesc cu viteze amețitoare prin uriașe spații vide. Fizicienii au dat acestor particule nume extravagante, precum „leptoni", „cuarci", „mezoni" și așa mai departe. Aceste particule ne mijlocesc experiența materiei, prin simțurile noastre – dar ele nu sunt în niciun caz entități materiale. Aceste particule sunt fluctuații ale informației și energiei existente într-un vid uriaș. Aceste particule apar în mod constant în spațiul vid, intră în creație, se ciocnesc unele de altele, ricoșează și dispar înapoi în vid.

Câmpul de inteligență responsabil de expresia materială a trupului este în mare parte fluctuație cuantică în spațiul vid. Trupul uman *însuși* este în mare parte spațiu vid, dar acel spațiu vid nu este ceva alcătuit din nimic; el este o plinătate de inteligență imaterială. Este conștiență pură.

Ideea esențială este că adevărata noastră natură este un câmp imaterial de inteligență. Unii oameni de știință numesc acest fundament al ființei noastre „câmpul unificat“, pentru că este câmpul întregului univers.

Iar când acest câmp gândește și interacționează cu sine însuși, apare, ca expresie a sa, lumea materială.

Superstiția materialismului privește trupul uman ca pe o sculptură înghețată, neschimbătoare în spațiu și timp - dar, de fapt, trupul-minte este un tipar de inteligență care se transformă, care pulsează. Este un fluviu de energie și de informație - un tipar energetic fluid, dinamic, care se transformă fără încetare și se recreează în mod constant. Filosoful grec Heraclit a spus: *„Nu poți intra de două ori în același râu, pentru că pe acolo curge deja o altă apă“*. În mod asemănător, nu putem păși în același trup de două ori, pentru că, în fiecare secundă a existenței, trupul personal schimbă energie și informație cu trupul nostru expandat, cu universul.

Dacă privim orice proces - precum respiratul, mâncatul, digestia, metabolismul, chiar gândul, care este în mod esențial o fluctuație a energiei și a informației din trup - observăm cât de intens, cât de rapid și fără efort ne reînnoim trupul în fiecare secundă a existenței.

Cu fiecare respirație inhalăm miliarde de atomi care ajung, în cele din urmă, constituenți ai celulelor cardiace, renale, cerebrale și așa mai departe. Cu fiecare respirație expirăm fragmente și bucăți din țesuturile și organele noastre și le schimbăm cu atmosfera acestei planete. Studiile cu izotopi radioactivi arată că trupul înlocuiește 98 de procente din toți atomii săi, în mai puțin de un an. Trupul își înlocuiește stomacul o dată la cinci zile, pielea o dată pe lună, ficatul o dată la șase săptămâni și scheletul o dată la trei luni. Nici măcar ADN-ul, materialul gene-

tic care păstrează memoria a miliarde de ani de evoluție, nu era același acum șase săptămâni. Așadar, dacă credeți că sunteți trupul vostru fizic, despre care trup e vorba? Trupul pe care îl aveți astăzi, nu este același cu cel pe care îl aveați cu trei luni în urmă.

Superstiția materialismului privește trupul ca pe un mecanism fizic, care a învățat cumva să gândească, dar, în realitate, conștiența infinită este cea care creează cumva mintea și se exprimă, apoi, ca trup. Trupul este un tipar de inteligență, într-un câmp de conștiență pură. Din acest câmp de conștiență pură, acest spațiu vid majoritar al trupului nostru, iau naștere gânduri, sentimente și emoții care devin apoi moleculele trupului.

La un nivel primordial, gândul este un impuls de energie și informație și provine din câmpul de conștiență pură. Gândul este acel impuls foarte slab, pe care îl avem permanent în starea de veghe, care ne determină să bem un pahar de apă sau să mergem de aici până acolo. Dar nu este doar un gând; este un sentiment, o dorință, un impuls, o noțiune, o idee. La acest nivel al existenței, gândind, noi producem molecule, iar cercetarea științifică ne-a arătat cât de adevărat este acest lucru.

Când avem un gând sau un sentiment, creierul produce o serie de substanțe chimice cunoscute sub numele de „neuropeptide" - „neuro" pentru că au fost descoperite pentru prima oară în creier; „peptide" pentru că sunt molecule asemănătoare proteinelor. În felul acesta comunică între ele celulele creierului - nu în limba engleză, ci în limba mesagerilor chimici din spațiul interior. Oamenii de știință ne spun că pe suprafața celulelor cerebrale există receptori pentru acești mesageri chimici. Când o celulă cerebrală vrea să comunice cu o alta asemănătoare, produce neuropeptide care se fixează în siturile receptoare ale altor celule cerebrale. Așadar, să gândești înseamnă să practici chimia creierului.

Dar când oamenii de ştiinţă caută oriunde altundeva în trup, găsesc receptori ai acestor mesageri chimici, care sunt echivalenţe ale gândului în alte părţi ale trupului. Aceşti receptori nu există numai în creier, ci şi în celulele stomacului, ale inimii, ale colonului, ale rinichiului, ale întregului organism. Toate aceste celule produc aceleaşi substanţe chimice pe care le produce şi creierul, atunci când gândeşte. Avem, aşadar, un trup gânditor.

Nu putem să limităm mintea la creier; mintea există în fiecare celulă a trupului. Când spunem: „*inima mea e îndurerată*" sau „*explodez de bucurie*", spunem adevărul, deoarece asta se întâmplă la cel mai fundamental nivel celular - la nivel chimic. Sau, dacă zicem: „*Am o senzaţie în stomac, ca o intuiţie*", nu vorbim metaforic, vorbim literal, pentru că stomacul produce aceleaşi substanţe chimice pe care le produce şi creierul, atunci când gândeşte. De fapt, sentimentul nostru din stomac poate să fie mai precis decât intelectul, întrucât, după toate aparenţele, celulele stomacului nu au evoluat încă, până la stadiul de îndoială de sine.

Când ne simţim liniştiţi, trupul produce un calmant similar cu cel pe care îl produc companiile de medicamente - doar că acesta nu ne face să ne simţim ca un somnambul. Când suntem anxioşi, trupul produce molecule nervoase, iar ele nu sunt produse doar în glandele suprarenale, ci în tot corpul. Când suntem veseli, trupul produce imunomodulatori, care acţionează ca nişte puternice medicamente împotriva cancerului. Celulele sistemului imunitar, care ne protejează împotriva cancerului, a bolilor infecţioase şi a afecţiunilor degenerative, au şi ele receptori pentru mesageri chimici, care sunt echivalentul gândurilor. Sistemul imunitar este un sistem nervos circulant; este inteligent şi se mişcă prin corp. Nu putem, deci, să avem un gând, un sentiment sau o dorinţă, fără ca celulele sistemului imunitar să

fie informate despre aceasta. Celulele imunitare trag cu urechea la dialogul nostru interior.

Când gândim, când visăm, când avem fie și cel mai vag impuls de inteligență în starea de veghe, celulele imunitare ascultă și produc aceleași substanțe pe care le produce și creierul atunci când gândește. Celulele imunitare sunt niște mici ființe conștiente, cu propriile lor noțiuni, cu propria lor inteligență, cu propriile lor emoții.

Aceasta poate să sune foarte ezoteric, dar este un adevăr științific. Aveți un sistem imunitar gânditor, care știe cum să distingă o bacterie prietenoasă de una neprietenoasă, între o substanță carcinogenă și una inofensivă. Când trupul intră în contact cu o bacterie, chiar dacă nu i s-a mai întâmplat niciodată până atunci, își amintește de prima dată când un trup uman a făcut aceasta în cadrul evoluției speciei și produce un anticorp special pentru acea bacterie.

Avem o farmacie internă extrem de rafinată. Orice substanță poate fi produsă în doza potrivită, la momentul potrivit, pentru organul potrivit, fără efecte secundare, iar toate instrucțiunile sunt incluse în pachet.

Această capacitate revelează o inteligență profundă și, de fapt, întregul corp este acest câmp de inteligență.

Dar ce legătură au toate acestea cu puterea, libertatea și grația? Dacă ați înțelege că nu sunteți altceva decât același câmp de inteligență care creează trupul, mintea și întregul cosmos - dacă ați înțelege acest lucru la nivel de intelect și de experiență - nu ați avea, oare, puterea să creați? De ce nu ați avea libertatea conștienței nelimitate? Cum ați putea să nu trăiți în grație? Dacă ați înțelege cine sunteți cu adevărat, atunci care parte a conștienței pure nu v-ar sta la dispoziție? V-ați recunoaște atunci propriul sine ca pe observator și obiect al observației, dansator și

dans, dorință și împlinirea dorinței. Ați ști că sunteți un câmp de potențialitate pură, care are puterea de a crea.

Un vechi proverb indian spune: *„Întorcându-mă în mine însumi, creez, iar și iar. Creez mintea, creez trupul, creez percepțiile, creez universul. Creez toate aceste lucruri pe care le numesc realitate.“*

Odată ce înțelegi că trupul-minte este un câmp de conștiență pură, nu te mai agăți de ceea ce e trecător și ireal și nici nu mai fugi de teama acestuia. Te simți liber precum o frunză în bătaia vântului, liber ca însuși vântul. Și nu este nimic mai prețios decât libertatea conștienței pure, nelimitate. Această libertate, această eliberare, este iluminare.

Vedanta afirmă: *„Cunoaște acel unic lucru, prin cunoașterea a tot ceea ce este cunoscut“*. Pentru acela care cunoaște Sinele, limitările lumii dispar.

IDEI PRINCIPALE

- Uitați cine sunteți, din cauză că ați fost condiționați social să vă încredeți în simțuri și să credeți în superstiția materialismului.
- Sunteți inseparabili de câmpul de inteligență care creează întregul cosmos. Cunoașterea acestui lucru vă eliberează de halucinația unui sine separat care trăiește într-un trup separat.
- Atunci când veți înțelege că trupul-minte este un câmp de conștiență pură, veți ști că aveți putere, libertate și grație. Prin urmare, fericirea înseamnă să-ți cunoști adevărata natură – care este toate aceste lucruri.

Capitolul 4

Cum particip la crearea propriei realități?

CAUZARE: Actul de a cauza; orice lucru care produce un efect.

Simțurile ne spun că evenimentele au loc în spațiu și timp. Există un trecut, un prezent și un viitor, iar lumea funcționează prin relații liniare cauză-efect. Deci, de fiecare dată când fac o alegere, cauzez un efect, iar acel efect devine cauza altui efect. Lucrurile trebuie să se întâmple pe rând. Trebuie să merg de aici până acolo, dintr-un loc în altul. Aceasta face să apară o curgere a timpului.

Simțurile noastre trăiesc experiența lumii în felul acesta – dar, de fapt, lumea nu este așa. Lumea este sincronă, coincidentă, se întâmplă simultan. Posibilități infinite coexistă în același timp. Toate lucrurile se întâmplă în același timp și sunt relaționate și sincronizate instantaneu cu toate celelalte lucruri. Această simultaneitate nu poate avea loc decât prin ceea ce poartă numele de „corelare infinită". Corelarea infinită este abilitatea de a face un număr infinit de lucruri și de a le corela unele cu altele, în același timp.

Corpul uman este cel mai bun exemplu de corelare infinită, pentru că este un câmp de simultaneitate, unde fizica, chimia, biologia și matematica se unesc pentru a crea experiența

vieții. Corpul are o sută de trilioane de celule, adică un număr mai mare decât numărul stelelor din Calea Lactee. Fiecare celulă efectuează nenumărate operațiuni pe secundă și știe imediat ce fac celelalte celule, corelându-și activitatea cu ele. O celulă nu are *timp* să-i spună alteia: „Vezi că eu o să diger niște mâncare; așteaptă puțin și nu mai gândi nimic pentru moment". Celulele stomacului digeră mâncare, în timpul în care celulele creierului gândesc gânduri, iar vezica biliară produce bilă și sistemul imunitar omoară germeni patogeni. Celulele nu numai că fac mai multe lucruri în același timp, dar urmăresc și ce fac celelalte celule; în caz contrar, în trup ar exista mereu o stare de confuzie.

În același timp în care corelează toate aceste activități, trupul monitorizează și mișcarea Pământului, a lunii, a planetelor, a stelelor și a întregului cosmos. Trupul, mintea, emoțiile - totul în cadrul fiziologiei noastre se transformă de la un moment la altul, în funcție de oră, de ciclurile lunare și chiar în funcție de maree.

Trupul e o parte din univers și tot ceea ce se întâmplă în univers afectează, în cele din urmă, și fiziologia trupului. Ritmurile biologice sunt o expresie a ritmurilor Pământului în raport cu întregul cosmos, iar patru dintre aceste ritmuri - zilnic, al mareelor, lunar și anual sau sezonier - stau la baza tuturor celorlalte ritmuri ale corpului.

Datorită mișcării de rotație a Pământului în jurul axei, noi trăim un ciclu noapte-zi de douăzeci și patru de ore, pe care îl numim „ritm circadian". Acest ritm se bazează pe rotația Pământului, iar corpul nostru, fiind o parte a Pământului, se rotește și el și imită ritmul Pământului. Când acest ritm biologic este întrerupt, de exemplu, printr-o călătorie la mare distanță, manifestăm simptome ale desincronizării. Sau, dacă lucrăm într-o tură de noapte, nu ne vom simți foarte bine nici după ce ne

odihnim în restul zilei, pentru că ritmurile noastre biologice ajung în dezacord cu ritmurile cosmice.

Datele științifice arată că, dacă iradiem un animal într-o anumită perioadă a zilei, acest lucru poate să-i fie benefic. Dar dacă îl iradiem, cu aceeași doză, douăsprezece ore mai târziu, acesta poate chiar să moară. De ce? Pentru că fiziologia i s-a schimbat complet în acel interval de douăsprezece ore. Chiar și experiența subiectivă ne arată că în anumite momente ale zilei ne este foame, iar în alte momente suntem somnoroși. Știm că avem tendința să ne simțim într-un fel la ora patru după-amiaza, și în alt fel la ora patru dimineața.

Ritmurile mareelor au, de asemenea, efecte asupra fiziologiei umane. Aceste ritmuri sunt rezultatul efectului gravitațional al Soarelui, lunii și stelelor din galaxiile îndepărtate asupra oceanelor planetei Pământ. Noi avem în corp un ocean asemănător cu oceanele planetei. Mai mult de 60 de procente din corpul nostru sunt reprezentate de apă, la fel cum planeta este constituită din mai mult de 60 de procente apă. Trăim, deci, în propria fiziologie o maree joasă și o maree înaltă, un flux și un reflux. Când nu ne simțim în apele noastre, trupul nu se sincronizează cu trupul universului. Dar dacă petrecem mai mult timp lângă ocean, sau oriunde în natură, putem să ne sincronizăm ritmurile cu cele ale naturii.

Ritmul lunar este un ciclu de douăzeci și opt de zile, care apare ca un rezultat al mișcării Pământului, Soarelui și lunii sub diferite raporturi între ele. Acest ritm este evident prin creșterea și descreșterea lunii. Vedem o lună plină, o semilună, apoi nu mai vedem luna deloc, apoi ciclul se repetă. Fertilitatea și ciclul menstrual uman sunt exemple bune ale influenței ritmului lunar, dar există multe alte cicluri de douăzeci și opt de zile. Când lucram ca medic într-o cameră de gardă, de multe ori anti-

cipam felurile de probleme cu care se prezentau pacienții în funcție de oră și de ciclurile lunare.

Datorită mișcării Pământului în jurul Soarelui, simțim ritmurile sezoniere, prin modificări biochimice distincte în trupminte. În general, ne îndrăgostim mai ușor primăvara și ne deprimăm mai ușor iarna. Unii oameni, care suferă de o boală numită dezechilibru afectiv sezonier, devin deprimați iarna, dar își revin dacă sunt expuși la lumina Soarelui. Schimbările sezoniere nu afectează numai biochimia corpului uman; acestea influențează și biochimia copacilor, a florilor, a fluturilor, a bacteriilor și a oricărui lucru din natură.

Pământul își înclină axa primăvara, iar florile înfloresc, marmotele ies din pământ, păsările migrează, peștii se întorc la locurile în care își depun icrele și peste tot încep ritualurile de împerechere. Oamenii se simt îndemnați să scrie poezie, iubiții își cântă cântecele, și inimile, mai mult sau mai puțin tinere, se îndrăgostesc. Ritmurile sezoniere ne influențează din punct de vedere biologic, mental, emoțional, totul având de-a face cu raportul Pământului față de Soare.

Există și alte cicluri sau ritmuri, unele care oscilează într-un interval de câteva secunde, precum electrocardiograma sau undele cerebrale, altele care durează de la treizeci de minute până la douăzeci și opt de ore și care se numesc „ritmuri ultradiene". Există cicluri în cadrul ciclurilor, într-un fel foarte complicat, dar totul e o singură simfonie. Toate aceste ritmuri creează simfonia universului, iar trupul-minte încearcă în permanență să-și sincronizeze ritmurile proprii cu ritmurile universului.

Să separi trupul-minte de restul cosmosului înseamnă să nu vezi lucrurile așa cum sunt ele cu adevărat. Trupul-minte este o parte a unei minți mai cuprinzătoare, este o parte a cosmosului, iar ritmurile cosmice provoacă schimbări profunde în

fiziologia noastră. Universul este cu adevărat o simfonie a stelelor. Iar când trupul-minte este în armonie cu această simfonie, totul este spontan şi uşor, iar abundența universului curge prin noi, într-o bucurie extatică.

Adevărata expresie a trupului-minte este acest câmp de inteligență care scaldă fiecare celulă, care corelează toate activitățile între ele şi care face toate acestea sub nivelul de conştiență al stării de veghe. Oamenii de ştiință pot numi această expresie a trupului-minte „corelare infinită". Dar noi, nefiind oameni de ştiință, am putea să numim aceste calități ale trupului-minte „omnisciență", „omniprezență" şi „omnipotență".

Ceea ce am spus poate să sune mistic, dar în termeni ştiințifici aceasta este o afirmație exactă. Poate fi un exemplu mai clar de omnisciență, omniprezență şi omnipotență? Mintea cunoaşte totul în acelaşi timp, este peste tot în acelaşi timp şi este atotputernică. Făcând parte dintr-un vast câmp de inteligență, mintea se extinde mult dincolo de granițele cosmosului. Deşi se poate manifesta în forme şi fenomene localizate, mintea este nonlocală, ceea ce înseamnă că nu poate fi limitată la o singură localizare.

Timpul, de asemenea, este nonlocal. Faptul că putem localiza timpul este doar un produs perceptiv determinat de calitatea atenției noastre. Momentul de față este centrul eternității, dar la fel este şi orice alt moment, pentru că eternitatea se extinde înapoia şi înaintea fiecărui moment. Nu există trecut sau viitor, atunci sau acum, înainte şi după; există doar clipa eternă. Tot ceea ce este trăit este trăit în conştiența momentului prezent - aici şi acum, nicăieri altundeva.

Avem tendința să credem că există timp, dar întrebați orice fizician: *„Timpul este un lucru sau o noțiune? Timpul există cu adevărat, sau este doar un concept care explică experiența schimbărilor din mediu?"*

Un eminent specialist în fizica cuantică a spus, la un moment dat: *„Niciun experiment nu a putut dovedi vreodată existența timpului". Timpul nu este un lucru: timpul este* o idee.

Fizicienii nici nu mai folosesc cuvântul „timp": ei folosesc termenul de „continuum spațiu-timp", întrucât știu că timpul este un fenomen relativ, nu absolut. Mişcarea planetei Pământ, care se roteşte în jurul axei proprii şi se învârte în jurul Soarelui, cu o viteză de mii de kilometri pe oră, creează experiența timpului. Dar timpul este o iluzie; e un dialog interior, pe care îl folosim pentru a ne explica experiența percepției schimbării şi a interacțiunilor dintre noi.

Conştiența este infinită, nelimitată şi eternă, ceea ce înseamnă că nu are început, nu are sfârşit şi nu are nicio graniță sau mărginire în timp. Cum poți să măsori ceva care este infinit? Nu-l poți măsura. Toate măsurătorile sunt conceptuale, iar infinitul este dincolo de capacitatea noastră de concepere. Putem spune, deci, că timpul este felul în care conştiența măsoară spațiul sau distanța dintre experiențe. Măsurându-se pe sine însăşi, conştiența creează experiența timpului şi, totodată, şi experiența spațiului. Continuumul spațiu-timp creează experiența cauzalității, iar aceasta creează experiența lumii materiale.

Ce legătură au toate acestea cu noi? Ei bine, felul în care *interpretăm* conceptul de timp - felul în care *metabolizăm* experiența timpului - generează modificări diferite în fiziologia trupului-minte. Acesta este un aspect fascinant al biologiei. O să vă dau câteva exemple.

Ritmul circadian, care controlează ciclurile somnului şi odihnei, foamei şi excreției, poate fi dereglat cu uşurință de o călătorie între locuri cu fusuri orare diferite. Odată, în timpul unei călătorii cu avionul de la Boston la Londra, am întâlnit un vechi prieten. Ne-am simțit atât de bine, încât timpul parcă „a

zburat". Zborul a durat șase sau șapte ore, dar pentru noi a fost ca și cum am fi ajuns, cum se spune, „cât ai clipi". Am uitat să dormim, am uitat să mâncăm, am uitat să mergem la toaletă. Când am ajuns în Londra, nu aveam nicio urmă de simptom al desincronizării. Ce se întâmplase? Ei bine, datorită acestei idei vagi că „timpul a zburat", biologia noastră nu a mai fost afectată de schimbarea fusului orar.

Multe experimente au arătat că interpretarea pe care o dăm timpului ne influențează biologia. De exemplu, ce semnificație are pentru voi cuvântul „luni"? Este o realitate uimitoare faptul că, în cultura prezentului, rata cea mai mare a mortalității este înregistrată luni dimineața, în jurul orei nouă. Aceasta este o realizare uluitoare, cu care nu se poate mândri decât specia umană. După cât se pare, niciun alt animal nu este conștient de vreo diferență între luni și marți. Și, de fapt, care e diferența? Diferența este o idee, o noțiune, un gând - semnificația zilei de luni pentru noi este dată de felul în care o *interpretăm*. Sunt oameni care spun că „nu mai au timp", pentru că sunt aproape de termenul final pentru zece proiecte. În permanență, ei se iau la întrecere cu timpul. Privesc același ceas pe care privim cu toții, dar lor li se pare că se mișcă mai repede, pentru că au o altă percepție interioară a timpului. Dacă le-am măsura parametrii biologici, am vedea că pulsul este mai rapid, tensiunea arterială mai mare, nivelurile insulinei mai ridicate și au mai multe bătăi neregulate ale inimii într-un minut. Iar când mor subit, în urma unui atac de cord, putem spune, într-adevăr, că timpul lor s-a terminat. Acești oameni au convertit experiența interioară a lipsei de timp, într-o experiență fizică a lipsei de timp.

În cazul altora, percepția, dialogul interior și interpretarea timpului este că „au tot timpul din lume". La acești oameni observăm că pulsul este mai lent, tensiunea arterială mai scă-

zută, răspunsurile biologice, în general, sunt mai omogene, iar ei trăiesc mai mult.

Există, apoi, momente în care timpul pare că stă pe loc: „Frumusețea muntelui îți tăia respirația. *Timpul se oprise.*“ Când timpul se oprește, gândurile se liniștesc. Când gândurile se liniștesc, experiența schimbărilor din trup încetează. De fapt, ceea ce oamenii de știință numesc „entropie“, sau îmbătrânire, se oprește, de asemenea, în aceste momente, pentru că îmbătrânirea este, în parte, o expresie a felului în care metabolizăm sau interpretăm timpul.

Ca medic rezident, am lucrat într-o secție de psihiatrie și acolo am observat că unii pacienți psihotici nu aveau noțiunea timpului. Drept urmare, trupurile lor nu păreau să îmbătrânească. Am văzut o femeie de șaizeci de ani, care arăta ca și cum ar fi avut numai treizeci. Erau mulți indivizi de felul acesta. De ce? Pentru că ei nici măcar nu aveau noțiunea de timp, iar timpul este, încă de la început, o noțiune.

Astfel, întorcându-ne la aspectele practice, toate aceste experiențe ale timpului nu sunt nimic mai mult decât interpretări ale conștienței noastre. Felul în care interpretăm timpul, felul în care interpretăm spațiul, felul în care interpretăm realitatea fizică ne condiționează experiența realității fizice, inclusiv experiența trupului fizic. Trupul este produsul final metabolic al experiențelor noastre senzoriale și al *interpretărilor* pe care le dăm acestor experiențe senzoriale. Voi cum trăiți timpul sau schimbarea? Dacă sunteți mereu grăbiți și mereu vă luați la întrecere cu timpul, provocați toate aceste modificări accelerate în propria biologie. Pe de altă parte, dacă interpretarea pe care i-o dați timpului ar fi mai aproape de realitate - și anume, că nu există decât clipa eternă - atunci biologia voastră va reflecta această noțiune mai adevărată.

În momentul prezent, puteți trăi trecutul; în momentul prezent, puteți anticipa viitorul. Dar dacă puteți rămâne în prezent, dacă puteți să fiți cu adevărat în prezent, atunci în trupul vostru nu vor mai avea loc nici transformările fizice care se petrec din cauza trecerii timpului.

Un maestru vedic spunea: *„Singurul motiv pentru care oamenii îmbătrânesc și mor este acela că văd alți oameni care îmbătrânesc și mor"*.

Devenim ceea ce vedem; devenim ceea ce atingem. Chiar și amintirile noastre se transformă permanent în reacții fizice ale trupului. Interpretarea pe care o dăm realității, interpretarea pe care o dăm trupului-minte, provoacă tot felul de reacții biochimice. Interpretările se transformă în amintiri, iar memoriile declanșează în mod spontan diferite transformări, de care nici nu suntem conștienți. Unde sunt oare localizate aceste amintiri? Aceste amintiri sunt peste tot. Ele sunt prezente într-un mod nonlocal în suflet, se manifestă în celulele creierului și ajung să fie codificate în fiecare celulă a trupului.

Trupul vostru este un câmp de idei, iar trupul pe care îl aveți chiar acum, este expresia tuturor ideilor pe care le aveți despre el. Dacă trăiți cu ideea că trupul vostru este o mașinărie fizică și că va îmbătrâni inevitabil într-un fel anume sau că e dezechilibrat din cauza modificărilor din mediu, toate aceste idei se traduc în modificări biochimice ale trupului. Dacă aceste idei se schimbă - iar ele se vor schimba cu siguranță - conform descoperirilor științifice, atunci această schimbare a felului în care privim trupul poate determina transformări spontane în el.

Fiind un tipar de inteligență înăuntrul unui vast câmp de inteligență, voi participați la crearea lumii pe care o trăiți ca experiență. Lumea „de afară" poate să pară obiectivă - dar, de fapt, este subiectivă; este un produs al propriilor interpretări.

Prin simțurile voastre, învățați să interpretați lumea, iar acest lucru provoacă experiențele perceptive - inclusiv percepția trupului-minte.

Un exemplu interesant al felului în care trupul-minte interpretează, participă la propria sa experiență şi şi-o construieşte, este efectul placebo. Cu mulți ani în urmă, medicii au descoperit că dacă administrează oamenilor pastile de zahăr care nu conțin niciun medicament, dar le spun acestora că pastilele respective sunt analgezice, aproximativ o treime dintre ei ajung chiar să nu mai aibă dureri.

Acest fapt este cunoscut sub numele de „efect placebo".

După aceea, s-a descoperit că efectul placebo apare şi vizavi de alte afecțiuni, nu numai în cazul sindroamelor dureroase. Aşadar, dacă medicii administrează pacienților o pastilă şi le spun: *„Iată o pastilă care vă va ameliora boala de inimă"*, această idee, cu valoare de adevăr în conştiența lor, determină producerea unei substanțe chimice care le va scade tensiunea arterială şi va ameliora fluxul sanguin cardiac.

Efectul placebo este important pentru înțelegerea conexiunii trup-minte, deoarece el este, în fond, o interpretare pe care ne-o oferim nouă înşine. Nu avem nevoie să folosim afirmații; ne formăm o noțiune simplă: *„Acest lucru îmi va ameliora durerea"*, iar trupul-minte îndeplineşte această sarcină, producând substanțe chimice foarte eficiente.

Opusul efectului placebo este „efectul nocebo". Să presupunem că o pacientă intră în cabinetul unui medic, iar acesta îi spune: „Doamnă Smith, îmi pare rău să vă anunț că aveți un cancer mamar care a metastazat în toate oasele. Mai aveți de trăit cel mult şase luni." Dacă doamna Smith crede tot ce îi spune doctorul, poate chiar să traducă această noțiune în acel deznodământ. Ce este, deci, efectul nocebo? O altă interpretare pe care

creat de la început. Avem puterea de a face alegeri. Dar majoritatea oamenilor sunt victime ale gândirii societății, se află sub hipnoza condiționării sociale. Simțurile noastre procesează mai puțin de o miliardime dintre stimulii ce ne stau la dispoziție, iar condiționarea socială accentuează lucrurile pe care noi le credem posibile și le elimină pe acelea pe care nu le credem posibile. Trebuie să ne trezim și să depășim această hipnoză; trebuie să depășim condiționarea socială, la un nivel mai profund. Cum putem face asta? Observând întregul proces și devenind conștienți de el. Atunci ne dăm seama că există mai multe variante.

Imaginați-vă că sistemul nervos este partea de hardware, iar toate transformările chimice care au loc în trup reprezintă partea de software, programul. Acest program se schimbă în funcție de gândurile, sentimentele, interpretările și dorințele noastre. Dar există și un programator. Cine este programatorul? Programatorul este sinele interior, „martorul tăcut", conștiența atotprezentă, care observă totul. Iar când intrați în legătură cu acest martor tăcut, deveniți capabili să rescrieți programul.

Ca martor tăcut, recunoașteți faptul că voi sunteți gânditorii fiecărui gând. Când spuneți: „Eu am un gând despre asta și asta", cuvântul „eu" implică existența unui gânditor în spatele gândului. Acel gânditor, acel martor tăcut, trăiește în intervalul tăcut dintre gânduri. El nu poate fi găsit nici în trup, nici în minte, pentru că este dincolo de trup și de minte. Între fiecare două gânduri există un interval de tăcere, iar în acel interval se află *adevăratul* „tu". Intervalul este coridorul, fereastra, vortexul transformațional prin care voi, mintea personală, comunicați cu mintea cosmică.

Martorul tăcut este programatorul, cel care are intuițiile, cel care face alegerile. El este acea parte din voi care nu se schimbă. Dacă găsiți acea parte din voi care *nu se* schimbă,

ne-o oferim nouă înșine. Ca să realizăm puterea interpretării, trebuie să dăm o nouă definiție trupului-minte. Putem face lucruri minunate cu acest trup. Putem să invocăm răspunsul de vindecare din interior, pentru că avem în noi o farmacie interioară ce poate fabrica cele mai potrivite medicamente. Putem să ne redefinim percepția timpului, ceea ce va duce la o restructurare completă a expresiei fizice a trupului, în așa fel încât ar putea fi posibilă chiar întârzierea sau inversarea îmbătrânirii.

Trupul-minte uman este o parte a unui câmp de inteligență conștient, gânditor. În fiecare secundă a existenței, expresia locală pe care o numim „trup-minte" schimbă energie și informație cu expresia nonlocală pe care o numim „univers". Singura problemă este că noi facem acest lucru în mod inconștient. Un om obișnuit gândește aproximativ șaizeci de mii de gânduri pe zi. Acest fapt nu este deloc surprinzător. Ceea ce este puțin tulburător este că 95 de procente din gândurile pe care le avem astăzi sunt identice cu gândurile de ieri. În fiecare zi, creăm în mod inconștient aceleași tipare de energie, care dau naștere aceleiași expresii fizice a trupului.

Imaginați-vă că, o dată pe an, ați putea să schimbați toate cărămizile din care e construită o clădire, dar, din obișnuință, sau pentru că, pur și simplu, nu vă vine o idee mai bună, ați ține cu dinții de concepția că nu există decât un singur fel de a construi acea clădire. Prin urmare, ați așeza cărămizile în aceleași locuri, an după an, și ați obține aceiași construcție. Ei bine, dacă aveți impresia că trupul slăbește cu timpul, că îmbătrânește sau se poate îmbolnăvi, această credință va fi transpusă în tiparele de energie corespunzătoare.

Fiecare interpretare pe care o facem, în orice moment, are un efect asupra tiparelor de energie ale trupului. Dar putem să schimbăm aceste tipare, fiindcă *noi* suntem cei care le-am

atunci veți fi capabili să transformați partea care *se* schimbă. Şi nu este nevoie să faceți acest lucru repetând afirmații cum că trupul este într-un fel sau altul. Nu trebuie să vă spălați creierul în legătură cu nimic. Trebuie doar să aveți înțelegerea sau intuiția care produce transformări spontane în trup.

Dacă vă acomodați cu miracolul trupului-minte uman, veți căpăta o putere uimitoare. Această putere este magică, pentru că vă permite să vă simțiți trupul-minte mult mai fluid, mai flexibil, mai dinamic şi mai creativ decât v-ați imaginat vreodată. Dar, mai întâi, trebuie să vă înțelegeți adevărata natură; trebuie să ştiți ce este trupul-minte cu adevărat.

Câmpul de conştiență pură creează, controlează şi devine în mod constant trup-minte. Intrați în legătură cu acest câmp şi veți descoperi o nouă realitate a minții şi o experiență complet nouă a trupului. Veți descoperi că puteți să produceți schimbări în trup mult mai uşor, mai rapid şi mai eficient decât vă schimbați hainele.

IDEI PRINCIPALE

- Participați la crearea realității, interpretându-vă experiențele senzoriale. Lumea este o alcătuire a propriilor voastre interpretări.
- Trupul uman este un câmp de idei, iar trupul pe care îl avem este o expresie a tuturor ideilor pe care le aveți despre acesta.
- Când ritmurile propriului trup-minte sunt în acord cu ritmurile naturii, totul devine mai uşor, iar universul curge prin voi, într-o bucurie extatică.

Partea a II-a

Recomandarea:

Să ne amintim cine suntem



Capitolul 5

Unde voi ajunge după moarte?

DISCONTINUITATE: Lipsa continuităţii, un interval sau o pauză.

Aşadar, până acum am răspuns la acea întrebare fundamentală, cu care am început: *„Cine sunt eu?“* Iar răspunsul este: *„Eu sunt conştienţă pură, potenţialitate pură, un câmp al tuturor posibilităţilor“*. Aceasta sunt eu. Nu sunt nici trupul, nici mintea. Eu sunt cel ce posedă trupul şi cel ce posedă mintea. Spiritul - Fiinţa unică - devine toate acestea, iar această esenţă este omniscientă, omniprezentă şi omnipotentă.

Următoarea întrebare este: *„De unde am venit?“* Iar răspunsul este: *„Nu am venit de nicăieri, pentru că am fost aici dintotdeauna“*. Trupul vine şi pleacă, dar „eu“ sunt întotdeauna aici. Locul de unde vin nu are un început în timp şi nu are un sfârşit. Locul unde mă duc este acelaşi cu cel de unde vin. După cum am văzut, nu există cu adevărat localizări particulare în spaţiu şi timp. Într-un univers nonlocal, nu ai unde să te duci!

Dar care este scopul meu în viaţă? Să fiu fericit, să particip într-o stare de bucurie, la creativitatea şi evoluţia universului. Viaţa este concepută şi imaginată de către spiritul sau conştienţa universală, iar toate dimensiunile sunt forme imaginare ale spi-

ritului, în starea sa de leela*, sau de joacă. În cele din urmă, totul este doar jocul conştienței, sau leela sa.

Şi ce se întâmplă cu mine, atunci când mor? Răspuns: *„Nu se întâmplă nimic, pentru că nu mor"*. Conştiența pură nu poate fi distrusă, poate doar să fie exprimată. Cunoaşterea acestui fapt ne eliberează de teama de moarte, pentru că nimic în univers nu se pierde vreodată, ci este doar transformat. Dacă am vorbi la telefon şi cineva ar tăia firele telefonice, ce s-ar întâmpla cu noi? Unde ne ducem? Nu se întâmplă nimic cu noi - şi nici nu mergem nicăieri. Tot la fel, în cazul morții fizice nu se întâmplă nimic cu noi. Anumite linii de comunicație, care folosesc un anumit sistem nervos, vor fi temporar întrerupte. Dar noi suntem tot aici. Sufletul nu pleacă nicăieri - doar trupul se dizolvă şi se întoarce în pământ.

Atunci, unde este sufletul? Una dintre cele mai mari neînțelegeri este concepția potrivit căreia sufletul se află în trup. Oamenii spun: *„Această persoană a murit, iar sufletul său a plecat"*, dar acest lucru nu e adevărat. Sufletul nu se află înăuntrul trupului. Sufletul se proiectează pe sine ca trup şi minte. Îşi găseşte o localizare în spațiu-timp şi se difuzează pe sine însuşi, prin intermediul trupului. Dar întocmai cum personajele unui film nu se află în interiorul televizorului, atunci când eu vizionez acel film, iar Beethoven nu se află în aparatul de radio, atunci când îi ascult muzica, tot aşa sufletul meu nu se află în interiorul trupului. Sufletul doar se localizează sau se exprimă pe sine, prin intermediul trupului.

Dacă intrăm într-o librărie, putem găsi numeroase cărți pe tema „ieşirii din corp". Dar adevăratul mister este cum să ai parte de o experiență „intracorporală". Credința că sufletul

* În sanscrită, sport sau joc divin, n. trad.

„se află în trup, de unde privește în afară" este o halucinație convingătoare - dar, totuși, indusă social.

Sufletul nu trăiește în spațiu și timp; el este dincolo de spațiu și timp. Însă tot ceea ce numim „fizic", pare să ocupe puțin loc în spațiu-timp. Scaunul pe care stăm este localizat într-un punct anume, pentru o anumită perioadă de timp. Trupul nostru ocupă diferite locuri în spațiu-timp. Gândurile ocupă diferite locuri în spațiu-timp - toate acestea fiind localizări ale sufletului care nu are, în sine, o localizare în spațiu-timp. Putem deci să spunem că sufletul este transcendent.

Așadar, atunci când întrebăm: „Unde este sufletul?", noi nu punem întrebarea corectă, pentru că „unde" implică o localizare în spațiu-timp. Sufletul este pretutindeni și nicăieri, în același timp. În general, el este pretutindeni - iar în particular, nu este nicăieri.

Dacă depășim superstiția materialismului, observăm că trupul-minte este un câmp de inteligență, de forță de viață necondiționată. Forța de viață se exprimă pe sine prin infinite transformări, într-o formă sau alta, într-un fenomen sau altul, când dispărând, când apărând. Dar, forța de viață în sine este eternă; este neschimbătoare, este atotpersistentă - iar noi suntem acea forță.

Cea mai extraordinară caracteristică a acestui câmp de inteligență este vitalitatea sa. Este forța de viață a universului care interacționează cu sine însăși și se manifestă ca un splendid dans al creației, menținerii și dizolvării, sau reînnoirii. Aceste trei forțe sunt active peste tot în natură.

Dacă ne uităm la un câmp cuantic, vedem cum o particulă apare din vid. Acesta este actul creației. Apoi, ea devine o undă în cadrul câmpului. Acesta este momentul de atenție, în care apare pentru o perioadă foarte scurtă de timp. Apoi dispare iar

în vid. Aceasta este dizolvarea, sau reînnoirea. Peste tot în natură vedem că lucrurile sunt create şi reînnoite - dar, pentru ca reînnoirea să poată avea loc, trebuie ca vechiul să dispară. Iar noi, de fapt, ne *re*-creăm în permanență la nivelul mecanicii cuantice, la nivelul atomic, la nivelul molecular, la nivelul material al trupului fizic.

Universul, deşi este atemporal şi etern, funcționează prin cicluri de repaos şi activitate - pornit şi oprit.

Pornit şi oprit înseamnă naştere şi moarte, iar noi murim în permanență, pentru a ne *re*-crea. Atomii din corpul nostru pornesc şi se opresc. Moleculele din piele pornesc şi se opresc, murind o dată pe lună, pentru ca noi să putem produce altele. Dacă celulele din piele nu ar muri o dată pe lună, am ajunge să avem o piele groasă şi bolnavă.

Deşi lumea pare să fie continuă, în realitate ea porneşte şi se opreşte, ca un neon. Totul vibrează - iar vibrația implică un semnal pornit-oprit. Tocmai de aceea se şi numeşte „vibrație". Dacă am privi lumea de la nivelul fotonilor, am vedea numai cicluri pornit-oprit. Chiar şi gândurile sunt mănunchiuri de fotoni, care licăresc în vidul infinit. Unele lucruri vibrează mai rapid, altele puțin mai lent. Într-o piatră, vibrația este foarte lentă; la nivelul fotonilor, vibrația are viteza luminii. Dar totul este o vibrație pornit-oprit.

Când pornim, ne naştem; când ne oprim, murim. Fără oprire nu poate să existe pornire. Prin fiecare oprire, universul se *re*creează pe sine însuşi. Opritul mai este numit şi „discontinuitate". În conştiența noastră, noi creăm experiența continuității din ceva ce este, în mod esențial, o discontinuitate. Universul pare continuu, din cauza unui artificiu al simțurilor noastre. Simțurile nu pot procesa informația care licăreşte în vidul infinit, cu viteza luminii - şi, din această cauză, creează iluzia continuității.

Experienţa lumii este ca şi vizionarea unui film. Pe ecran vedem o continuitate, dar dacă intrăm în camera de proiecţie, ce vedem? Vedem că filmul este o serie de cadre fixe, cu mici spaţii sau intervale între ele. Dacă rola de film se mişcă destul de repede, ochii noştri nu observă intervalele, opritul dintre fiecare două cadre; tot ce observă este pornitul. Când vizionăm un film, filmul este, în totalitate, în imaginaţia noastră. În realitate, imaginile apar şi dispar, în mod discontinuu, pe ecran.

Când ne uităm la televizor şi un actor pare că se mişcă dintr-un loc în altul, în realitate nicio imagine nu se mişcă de-a lungul ecranului. Electronii şi fotonii se aprind şi se sting într-o anumită secvenţă. Noi nu putem vedea opritul; putem vedea numai pornitul, pentru că totul se petrece atât de rapid, încât în conştienţa noastră creăm continuitatea. Luminile care par să se mişte în jurul unui pom de Crăciun, sau o reclamă luminoasă care pare să se mişte, în realitate nu se mişcă; ele se aprind şi se sting într-o anumită secvenţă. Percepţia însă observă doar aprinderea, nu şi stingerea - astfel încât, în conştienţa noastră, creăm mişcarea luminii.

Lumea este vibraţia infinitului, iar în felul acesta noi imaginăm universul să existe. Vedanta afirmă: *„Când infinitul vibrează, lumile se nasc. Când infinitul nu vibrează, lumile par să se scufunde. Când o torţă este învârtită rapid, apare un cerc de lumină; când este ţinută drept, cercul dispare. Vibrând sau nu, conştienţa infinită este aceeaşi peste tot, în orice moment. Dacă nu înţelege acest lucru, omul este supus iluzionării; dacă înţelege, toate iluziile dispar.“*

Orice lucru la care ne putem gândi - un scaun, o culoare, un munte, un gând, un curcubeu - este doar o vibraţie diferită, a aceleiaşi esenţe. Ceva vibrează şi creează totul, iar acea vibraţie are loc în prezenţa sufletului. Sufletul vibrează şi creează

gânduri. Sufletul vibrează și creează trupul. Sufletul vibrează și creează întregul univers. Oamenii din antichitate au spus-o. Alchimiștii egipteni au spus-o. La fel și filosofii greci și oricine are o idee despre cum are loc creația. Toți spun că este o vibrație.

A crea înseamnă să aduci la viață sau existență. Iar pentru a crea ceva nou, trebuie să murim față de ceea ce este deja. Dacă nu murim față de ceea ce este, nu putem vorbi de creativitate. Ceva trebuie să moară, pentru ca altceva nou să se nască - iar sufletul nostru face mereu salturi cuantice de creativitate.

Ce este un salt cuantic? Este atunci când o particulă subatomică se mișcă dintr-un loc în altul, fără să treacă prin spațiul dintre acele două locuri. Acum e aici, apoi e dincolo. Dar unde a fost între timp? Nicăieri. Cum a ajuns de aici, acolo? Nu se știe. Și nu numai că a ajuns de aici acolo, dar a făcut acest lucru, instantaneu. Nu a existat un *timp* în care să ajungă de aici acolo. Acesta este un salt cuantic.

Fiecare moarte este o oportunitate pentru un salt cuantic de creativitate. Prin moarte, noi ne *re*-creăm pe noi înșine, la fiecare nivel: la nivelul material al trupului-minte, la nivelul intelectului și al personalității. Toate acestea trebuie să moară, pentru ca noi să ne *re*-creăm. Iar cu fiecare moarte, înmagazinăm înțelepciunea experiențelor trecute, încă de la începutul timpului și facem salturi cuantice de creativitate, pentru a ne putea privi pe noi înșine, ca și cum am face acest lucru pentru prima dată. Ciclurile nașterii, transformării și morții ne mențin mereu în formă, astfel încât să ne putem mereu imagina noi dimensiuni ale propriei existențe.

În biologie există termenul se „apoptoză“, care înseamnă moarte celulară programată. În absența apoptozei, celulele uită să moară, iar această stare poartă numele de „cancer“. Celulele canceroase au pierdut memoria morții; ele nu mai știu cum să

moară, iar în căutarea morții, distrug trupul gazdă de care sunt dependente pentru a trăi.

Moarte este, prin urmare, un „bilet" pentru viață - iar moartea are loc chiar acum, în trupul-minte. Unde este trupul nostru de la doi ani? Este mort. Trupul de la doi ani este mort, gândurile de la doi ani sunt moarte, emoțiile de la doi ani sunt moarte, personalitatea celui de la doi ani este moartă.

Am schimbat toate acestea, pentru cele de la trei ani, murind față de cel de la doi ani. Naşterea şi moartea au loc tot timpul, la toate aceste niveluri.

Aşadar, când oamenii întreabă dacă sufletul trăieşte după moarte, răspunsul este afirmativ. Dar, oare, personalitatea îi supraviețuieşte morții? Adevărul este că personalitatea nu supraviețuieşte nici măcar când suntem în viață. Persoana căreia îi spunem „eu" este diferită de la oră la oră, de la zi la zi, de la săptămână la săptămână, de la an la an. Când spunem „eu", despre care persoană vorbim? Copilul plin de inocență şi uimire, tânărul plin de romantism şi explodând de dorință, sau bătrânul care se află la limita senilității? Dacă personalitatea îi supraviețuieşte morții, despre care dintre toate acestea este vorba?

Omida moare, pentru a deveni crisalidă. În somnul crisalidei, energiile incubează şi se rearanjează, iar apoi se naşte fluturele. Este, oare, omida aceeaşi ființă ca şi crisalida sau fluturele? Este doar aceeaşi inteligență, care a devenit altceva. Iar în acel altceva, fiecare celulă e diferită, fiecare expresie a energiei trupului este diferită. Nimic nu a murit cu adevărat - s-a transformat numai.

Transformarea de după moarte nu este o mutare către un alt loc sau timp; e doar o schimbare a calității atenției, la nivelul conştienței. Este o formă sau o stare a calității vibraționale a propriei noastre conştiențe. Lumea în care trăim, cu pământ şi

cer, plante și oameni, soare și lună, este o expresie particulară a conștienței care vibrează cu anumite frecvențe. Raiurile, iadurile și purgatoriile, Pământul, stelele și galaxiile, elementele și nenumăratele forme de viață nu sunt localizări în spațiu și timp; toate acestea sunt proiecții ale stărilor de conștiență. Aceste stări de conștiență sunt expresii vibratorii ale conștienței infinite, prin care cosmosul se mișcă, trăiește și își duce existența. Frecvențe infinite ale conștienței coexistă, la fel cum există, într-o prezență simultană, mai multe planuri ale existenței.

Dacă ascultăm o simfonie cântată de o orchestră de o sută de instrumente, fiecare instrument vibrează la o frecvență diferită - și totuși, prezența unuia nu-l înlătură pe niciunul dintre celelalte. Dacă urechile noastre nu ar putea auzi decât o singură frecvență, am pierde restul simfoniei și probabil că nu am asculta decât un instrument, dintr-o sută. Nouăzeci și nouă la sută din muzică ne-ar fi inaccesibilă, pentru că nu am fost acordați să ascultăm și celelalte frecvențe.

Energia electromagnetică, energie care include lumina vizibilă, conține toate culorile spectrului în aceeași rază. Aceeași radiație electromagnetică conține însă și lumină invizibilă, cum ar fi razele X, microundele, undele radio și undele radar. Lumina vizibilă face parte din același spectru ca și lumina invizibilă, acest spectru vibrând la diferite frecvențe, simultan. Întregul spectru coexistă simultan - și totuși, noi nu conștientizăm decât ceea ce numim lumină „vizibilă".

Fiecare punct al creației conține, simultan, toate aceste frecvențe vibratorii diferite, care nu se înlătură una pe cealaltă, nicăieri în spațiu sau timp. Cu un instrument adecvat pentru o anumită frecvență, putem să interceptăm orice vibrație vrem. Gândiți-vă numai la toate instrumentele pe care le folosim în

fiecare zi, pentru a capta diferite frecvențe: radioul, televizorul, telefonul mobil.

Chiar în acest moment, sunteți înconjurați de o infinitate de planuri; toate aceste dimensiuni vibratorii există lângă voi. În câmpul posibilităților infinite, ca potențial pur, voi existați la toate aceste niveluri, simultan. Dar, la nivelul experienței, existați doar într-unul singur - propriul vostru plan de proiecție a existenței, în fiecare clipă. Dacă ați putea să vă mutați chiar acum percepția, pe o frecvență vibratorie diferită, ați putea să trăiți experiența unei alte realități.

Când oamenii au experiențe în preajma morții, ei vibrează, pentru un moment, la o frecvență mai înaltă, iar apoi revin la frecvența vibratorie normală. Deseori, în ultimele momente dinaintea morții, oamenii își văd întreaga viață, într-o fracțiune de secundă. Acest lucru se întâmplă, deoarece experiența este generată prin intermediul fotonilor, care se deplasează cu viteza luminii. Experiențele în preajma morții confirmă faptul că informația întregii eternități este conținută în fiecare secundă.

Aceste experiențe demonstrează, de asemenea că, după moarte, călătoria pe care o facem este într-o non-localizare, în domeniul sufletului.

În timpul existenței materiale, corpul nostru fizic este expresia sufletului la o frecvență joasă, ceea ce lasă impresia localizării în spațiu-timp. Dar noi avem și un corp astral, care însoțește corpul fizic și îi oglindește tot conținutul informațional și energetic. După moarte, corpul fizic se descompune, lăsând în urmă corpul astral, ca o expresie a sufletului, la o frecvență mai înaltă.

Esența ființei voastre este o realitate neschimbătoare, care creează un tipar de energie, ce vine și pleacă. Acest tipar - care se naște și moare și își schimbă, în permanență, numele și forma - este persoana cu care voi vă confundați. Puteți crede că

un „eu sunt" personal este cauza și sursa a tot ce vi se întâmplă, dar aceasta este o păcăleală, o halucinație creată de o percepție distorsionată. Trebuie să renunțați la ideea că sunteți o personalitate bine determinată, fixă în spațiu și timp. Ceea ce apare ca un „eu sunt" personal, este universalul „eu sunt", starea de *a fi* din orice făptură. Adevăratul „eu sunt" este întregul proces nesfârșit al purei potențialități, care se exprimă pe sine prin diferite camuflaje: eu sunt potențialitate pură. Eu sunt universul. Eu sunt tot ceea ce se întâmplă. Dacă mă uit afară și văd stelele și galaxiile, aceasta este ceea ce se întâmplă, aceasta sunt eu. Eu sunt lumina - și tot eu sunt ochii care o percep. Eu sunt muzica - și tot eu sunt urechile care o aud. Eu sunt vântul - și tot eu sunt aripile păsărilor care zboară. Nu există un alt „eu sunt", în afară de Ființa unică, întregul univers.

Ceea ce voi numiți „voi înșivă" se află într-o continuă schimbare și transformare. Totul se transformă - și totuși, nimic nu moare vreodată. Picătura de apă devine vapori, care formează un nor ce cade ca ploaie sau zăpadă. Norul se transformă în apă, iar apa se transformă în râul curgător și în lacul înghețat care se topește și, în cele din urmă, se reîntoarce în ocean, de unde picăturile de apă devin, din nou, vapori.

Oceanul conștienței infinite dă naștere miliardelor de suflete din lume. Se exprimă pe sine, prin diversitatea infinită a vieții - și totuși, natura sa rămâne aceeași. Este mereu acolo. Nu dispare niciodată; se transformă numai. La fel, nici noi nu ne pierdem sufletul - adevărata noastră esență - când ne transformăm în aceste molecule, aceste minți, aceste trupuri, aceste relații. Întocmai ca și în viață, dincolo de moarte are loc o continuă transformare a ceea ce numim individ.

Este precum a spus poetul Rumi, într-una dintre cele mai memorabile versuri ale sale: *„Când voi muri, voi zbura împre-*

ună cu îngerii, iar când voi muri pentru îngeri, ceea ce voi deveni, voi nici nu vă puteți imagina". Și de ce nu ne putem imagina aceasta? Pentru că, atunci când murim, suntem într-o cu totul altă stare de percepție.

Ce înseamnă, deci, toate acestea? Înseamnă, pur și simplu, un singur lucru: Ființa se manifestă, devenind. Nașterea și moartea, pornirea și oprirea, plăcerea și durerea, noaptea și ziua și ciclurile anotimpurilor nu sunt altceva decât cicluri ale Ființei și devenirii. Acest univers ar fi mort, ar fi static, ar fi fără ritm, nemișcat și mumificat, dacă nu ar fi acest joc al „vedei", sau cunoașterea pură, care devine „vishwa" - universul, dansul etern al creației. Acest dans etern al creației este Ființa noastră esențială, câmpul purei potențialități.

Dacă vă cunoașteți adevărata esență, intrați în legătură cu acea parte a voastră care este dincolo de timp și spațiu, care este sursa amândurora. Nu vă mai identificați cu *manifestarea* schimbătoare a oceanului de conștiență, sub toate formele sale; vă identificați atunci cu *esența* neschimbătoare, a conștienței înseși. Dacă veți fi conștienți că esența voastră este unitatea unui singur spirit, veți ajunge să cunoașteți și tot restul lucrurilor.

Sunteți pregătiți să faceți un salt cuantic de creativitate? Dincolo de iluzia unei lumi materiale, se află o lume de putere, libertate și grație. Conștientizați-vă adevărata esență și veți păși pe drumul către iluminare. Pas cu pas, în timpul acestei călătorii vă veți lepăda de reacțiile obișnuite și condiționate. Astfel, veți deveni un maestru spiritual și veți transcende toată suferința - inclusiv teama de moarte. Veți înțelege că adevăratul „tu" nu s-a născut niciodată - și, prin urmare, nu poate să moară.

Doar ceea ce are un început, poate să aibă un sfârșit. Ceea ce nu a început niciodată este etern în vecii vecilor - iar acest ceva sunteți chiar voi.

IDEI PRINCIPALE

- Când muriți, nu vă duceți nicăieri; sufletul vostru, pur și simplu, vibrează la o frecvență diferită.
- Totul se transformă - și totuși, nimic nu moare vreodată. Întocmai ca și în viață, dincolo de moarte, continuați să vă transformați.
- Dacă vă identificați cu spiritul etern, esența neschimbătoare a conștienței înseși, veți transcende toată suferința, inclusiv teama de moarte.



Capitolul 6

Care este secretul fericirii permanente?

SURSA: Ceea ce cauzează, creează sau inițiază; un creator.

În spatele vălului intelectului și emoțiilor, se află imaginea voastră de sine - sau ego-ul. Ego-ul nu este adevăratul sine; el este *imaginea* voastră, pe care v-ați construit-o de-a lungul timpului. Este masca în spatele căreia vă ascundeți - dar nu e adevăratul „tu". Iar din cauză că nu este adevăratul „tu", ci un fals, această imagine trăiește în frică. Vrea să fie acceptată. Are nevoie să controleze. Și vă urmărește peste tot.

Poetul indian, Rabindranath Tagore, are un frumos poem, în care vorbește cu Dumnezeu: „*Am plecat singur către locul de întâlnire. Dar cine este acesta care mă urmărește prin întunericul tăcut? Mă feresc în lături pentru a-i evita prezența, dar nu pot scăpa de el. El face praful să se ridice din pământ, cu mândria sa; el se alătură, cu vocea sa puternică, fiecărui cuvânt pe care îl rostesc. Este micul meu sine, Stăpânul meu; el nu cunoaște rușinea. Dar eu sunt rușinat să apar la ușa Ta, în compania sa.*"

Ego-ul este închisoarea pe care ați construit-o în jurul vostru și care acum vă ține prizonieri între zidurile sale. Cum puteți ști că așa s-a întâmplat? Trebuie să știți că, de fiecare dată

când simțiți un disconfort în trup, ego-ul vă umbrește sinele interior. Frica, îndoiala, îngrijorarea și preocuparea sunt câteva dintre energiile asociate ego-ului.

Ce este de făcut? Cea mai bună cale de a împrăștia aceste energii este să vă percepeți trupul. Pur și simplu, să percepeți senzațiile localizate în trup și să continuați să le simțiți, până când vor începe să se risipească. Și cum vă puteți elibera din captivitate? Vă eliberați, alegând să vă identificați cu sinele vostru interior, cu adevăratul „tu". Vă eliberați din închisoarea condiționării, atunci când nu vă mai simțiți inferiori sau superiori nimănui, când renunțați la nevoia de a controla alți oameni, când creați un spațiu în care ceilalți să fie cine sunt ei cu adevărat - dar și adevăratul vostru sine să fie cine este el cu adevărat.

Vă eliberați, atunci când nu vă mai apărați punctul de vedere, când nu mai folosiți stereotipii și nu mai nutriți simpatii sau antipatii extreme, față de oameni pe care îi cunoașteți prea puțin. Vă eliberați, atunci când refuzați să vă urmați impulsurile de mânie și teamă; când acționați mai mult din smerenie, decât din agresivitate; când pășiți ușor, nu cu mândrie; când discursul vostru este constructiv, nu distrugător; când alegeți să dați expresie doar iubirii.

Cum puteți ști când sunteți liberi? Știți că sunteți liberi, atunci când vă simțiți fericiți și ușori, în loc să fiți temători și anxioși. Știți că sunteți liberi, atunci când sunteți imuni la părerile celorlalți - fie ele bune sau rele - când veți fi renunțat la nevoia de aprobare, când credeți că sunteți destul de buni, așa cum sunteți. Știți că sunteți liberi, când vă abandonați momentului, realității și sunteți încrezători în faptul că universul e de partea voastră. Știți că sunteți liberi, atunci când renunțați la resentimente și păreri de rău și alegeți să iertați.

În cartea: *Un curs în miracole,* este o rugăciune care spune că fiecare decizie pe care o iei este o alegere între o părere de rău şi un miracol. Renunţând la păreri de rău, alegem miracolele, pentru că părerile de rău reprezintă drama ego-ului, care umbreşte spiritul. Dacă renunţaţi la toate părerile de rău, judecăţi şi resentimente, vă eliberaţi cu adevărat şi vă găsiţi sufletul.

Sufletul este sursa creativităţii, înţelegerii, păcii, armoniei, veseliei şi a tuturor posibilităţilor. Este un loc de linişte, dincolo de orice etichetă. De fiecare dată când ne folosim de o etichetă - oricare ar fi aceasta - creăm o imagine care umbreşte ceea ce este real.

Cineva l-a întrebat, odată, pe Rumi: „*Cine eşti?*"

Acesta a răspuns: „*Nu ştiu cine sunt. Mă aflu într-o stare de confuzie nemaipomenit de lucidă! Dacă mă etichetezi şi mă defineşti, te vei înfometa de tine însuţi. Dacă mă închizi în caracterizări şi definiţii ca într-o cutie, acea cutie va fi sicriul tău. Eu sunt ecoul propriei tale voci, care se izbeşte de zidul lui Dumnezeu!*"

Ceea ce spune Rumi este că noi ne creăm propria imagine de sine, prin toate etichetele pe care ni le atribuie oamenii. Fără aceste etichete, noi suntem spiritul liber şi curgerea liberă a universului. De îndată ce apar etichetele, bune sau rele, imaginea de sine, sau ego-ul, începe să umbrească sinele interior.

Lumea ego-ului este dependentă de timp, e temporară, fragmentată, temătoare, personală, egocentrică, preocupată doar de sine şi legată de ceea ce este cunoscut. Se agaţă de plăcere şi fuge din calea durerii. Lumea spiritului este atemporală şi eternă, liberă de trecut şi viitor, întreagă, fericită, deschisă şi accesibilă tuturor. Lumea spiritului este lumea comunităţilor, a intuiţiilor şi a iubirii. Această lume este reală, nedivizată, de

neclintit, dinamică, creativă, autosuficientă, puternică şi liberă de limitări, aşteptări sau ataşamente.

Lumea spiritului este sursa întregii puteri. Nu a existat şi nici nu va exista vreodată o altă sursă a puterii. Ceea ce lumea numeşte „putere" este mai degrabă teamă, care duce la manipulare şi la controlul celorlalți - şi apoi, la violență şi suferință. Adevărata putere este puterea de a crea, puterea de a transforma, puterea de a iubi, puterea de a vindeca şi de a fi liber. Adevărata putere vine din legătura noastră cu sinele cel mai profund, cu ceea ce este real. De aceea, oamenii puternici se *raportează la sine*, nu se *raportează la obiecte*. Aceşti doi termeni trebuie să fie explicați mai bine.

După cum am văzut, *raportarea la obiecte* înseamnă că ne identificăm cu imaginea de sine sau cu obiectele experienței, pentru a ne cunoaşte pe noi înşine. Aceste obiecte pot fi situații, circumstanțe, oameni sau lucruri, dar, de fiecare dată când ne raportăm la obiecte, pentru a ne defini identitatea, noi acționăm în modul raportării la obiecte. Persoanele care se raportează la obiecte se evaluează, se înțeleg şi încearcă să se cunoască pe sine, prin ochii celorlalți. Ingredientele caracteristice raportării la obiecte sunt gândirea condiționată şi reacțiile condiționate, ceea ce înseamnă să trăieşti sub hipnoza condiționării sociale.

Primul simptom al raportării la obiecte este oboseala. De ce? Pentru că ne-am încredințat puterea, obiectului de referință. În cele din urmă, acest lucru generează un disconfort în trup, sau chiar boală. Raportarea la obiecte este principala cauză a nefericirii, iar în concepția vedică, fericirea este cel mai important factor al sănătății.

În India există o fabulă interesantă, care arată cum e cu raportarea la obiecte. A fost odată un om, care nu avea decât două lucruri de preț în viață. Unul dintre acestea era fiul său, iar

celălalt era un ponei. Pentru el, sentimentul realității venea doar din raportarea la aceste două obiecte. Apoi, într-o zi, a dispărut poneiul. Omul era distrus de faptul că pierduse jumătate din ceea ce prețuia cu adevărat. Era în abisul disperării, tot gândindu-se la poneiul său, când, la un moment dat, poneiul s-a întors împreună cu un armăsar alb, foarte frumos. Deodată, din abisurile disperării, omul a ajuns pe culmile extazului.

A doua zi, fiul său călărea armăsarul și a căzut, rupându-și un picior. Așa că, de pe culmile extazului, omul a ajuns din nou în abisul disperării. Se scălda în propria nefericire, când o armată a trecut pe acolo, căutând tineri pentru război. Au luat toți tinerii din sat, dar nu și pe fiul omului, pentru că avea piciorul rupt. Deci iarăși, din abisul disperării, omul a ajuns pe culmile extazului. Vă dați seama, desigur, că această poveste de raportare la sine nu are niciun sfârșit.

Prin natura lor, obiectele se schimbă și, atâta vreme cât ne identificăm cu ele, nu ne putem cunoaște adevărata esență. Când ne evaluăm și ne înțelegem pe noi înșine prin obiecte – sau prin ochii celorlalți – viața noastră este mereu imprevizibilă, pentru că singurul lucru pe care îl poți spune constant despre oameni, lucruri, situații și circumstanțe, este că se schimbă. Dacă identitatea noastră e legată de toate acestea, vom avea mereu o viață instabilă.

Opusul raportării la obiecte este *raportarea la sine*. Când ne raportăm la sine, ne identificăm cu sinele interior, cu esența neschimbătoare a sufletului nostru. Ne simțim minunat, indiferent în ce situație, circumstanță sau mediu ne aflăm. Și de ce ne simțim minunat, tot timpul? Pentru că nu ne identificăm cu situația; suntem „martorii tăcuți", detașați, ai situației. Ne simțim în siguranță, în felul în care suntem și nu avem nevoie să dovedim asta nimănui. Dacă am dori să dovedim acest lucru

cuiva, ar însemna să ne evaluăm din nou prin ochii celorlalți. Raportarea la sine este o stare interioară de fericire - iar aceasta diferă de fericirea care are o cauză.

Bineînțeles că întotdeauna există motive de fericire. Cineva vă spune „te iubesc"; iar aceasta vă face fericiți. Câștigați la loterie o sumă enormă; aceasta vă face fericiți. Acest fel de fericire este o expresie a raportării la obiecte: sunteți fericiți, pentru că s-a întâmplat una sau alta. Dar fericirea interioară nu depinde de situație, circumstanțe, oameni sau lucruri. Când trăiți fericirea interioară, sunteți fericiți fără vreun motiv anume. Fericirea voastră rezidă din simplul fapt de a fi vii și de a putea să priviți stelele, să vă bucurați de frumusețea lumii, să trăiți cu adevărat, în miracolul vieții înseși.

Totul în viață este trecător și schimbător, pentru că aceasta este natura lumii noastre. Dar când vă raportați la sine, vă bucurați de schimbare, în loc să vă opuneți ei. Oamenii m-au întrebat: *„Cum rămâne cu situațiile care sunt foarte greu de acceptat? Dacă mi s-a întâmplat ceva rău în viață, cum pot să fiu fericit, în loc să fiu negativist și deprimat?"*

Ei bine, puteți face asta, dacă vă întoarceți la sursă, dacă înțelegeți faptul că orice s-ar întâmpla, este trecător. Nu e nevoie să priviți o situație, într-un mod pozitiv sau negativist. Faptul de a privi toate situațiile într-un mod pozitiv este artificial, nu credeți? Dacă aș fi tot timpul pozitiv, aș fi în primul rând teribil de plictisitor. În al doilea rând, aș fi teribil de nenatural. În al treilea rând, nimeni n-ar vrea să stea cu mine. Să privești mereu o situație dificilă, dintr-un punct de vedere negativist este, de asemenea, nenatural. Aș deveni exasperant de negativist și extrem de plictisitor. Cel mai bine este să fii natural.

Am avut odată o pacientă care suferea de o boală gravă și pe care niciodată n-am surprins-o într-o dispoziție altfel decât

pozitivă. Era exasperant de pozitivistă și, în cele din urmă, a trebuit s-o întreb cum reușește să fie așa. Atunci, a izbucnit în lacrimi și mi-a zis că, pur și simplu, o îngrozește ideea unui gând negativ. Dar, oare, faptul de a fi îngrozit că ai putea avea un gând negativ nu este, în sine, un gând negativ? Desigur că este, deci nu e cazul să ne manipulăm gândirea. Manipularea gândirii este ceva artificial, același lucru cu ceea ce tradiția vedică numește „fabricarea dispoziției". Este mai bine să fim spontani; în spontaneitate găsim fericirea. Este mai bine să fim naturali și să lăsăm universul să se joace prin noi.

Ce este o minte negativistă? Este o interpretare. Ce este o minte pozitivistă? Tot o interpretare. Iar diferența dintre o minte pozitivistă și o minte negativistă este, uneori, destul de superficială. În cazul în care mă întrebați dacă e mai bine să ai o minte pozitivă, vă spun: *„Desigur. Mintea pozitivă este de preferat celei negative"*, dar atât mintea pozitivă, cât și mintea negativă pot fi turbulente și, uneori, oamenii trec de la una la cealaltă, foarte rapid. Curajul se poate transforma imediat în frică. Iubirea se poate transforma imediat în gelozie. Acestea sunt minți turbulente. Mai importantă decât mintea pozitivă este mintea tăcută.

Trebuie să învățăm să depășim atât mintea pozitivă, cât și mintea negativă, ca să ajungem la o minte tăcută, care nu judecă, nu analizează, nu interpretează. Cu alte cuvinte, să ajungem la martorul tăcut. În procesul observării tăcute, trăim liniștea interioară. În puritatea tăcerii, ne simțim conectați cu sursa noastră și cu tot restul lumii. Tendințele care se nasc din această conexiune sunt evolutive și spontane. În tăcere, ne lăsăm purtați de curent și ajungem, în mod spontan, să nu mai judecăm, să nu mai analizăm și să nu mai interpretăm situațiile, circumstanțele sau oamenii din jurul nostru. În tăcere, energiile interi-

oare se trezesc în mod spontan și produc transformarea cea mai adecvată fiecărei situații.

Există un proverb care spune: *„Râul vieții curge printre malurile plăcerii și durerii, iar oamenii se lovesc de ambele maluri“*. Dar nu aceasta este problema. Problema apare atunci când ne agățăm de unul dintre maluri - fie de cel pozitiv, fie de cel negativ. Dacă ne resemnăm, în tăcere, față de toate contradicțiile pe care le implică viața, dacă putem pluti lin printre malurile plăcerii și durerii, trăindu-le pe amândouă, fără a ne înțepeni în nici unul din ele, vom fi atins libertatea.

Bucuria și tristețea, fericirea și suferința reprezintă jocul contrariilor; ele sunt trecătoare, pentru că sunt dependente de timp. Spiritul - esența din voi - nu depinde de jocul contrariilor; el se scaldă în binecuvântarea tăcută a eternității. Iar dacă vă recunoașteți ca fiind acest câmp de conștiență pură, atunci vă hrăniți direct de la sursă, cea ce *este* o binecuvântare.

Iată de ce secretul fericirii permanente este să încetezi să o mai cauți și să conștientizezi că o ai deja. Dacă veți căuta fericirea, nu o veți găsi niciodată. Dacă credeți că este după colț, o să vă tot întoarceți după colțuri. Adevăratul secret al fericirii este să trăiți și să vă jucați în câmpul de inteligență, care este dincolo de pozitiv și negativ. Acel câmp este sursa voastră, iar această sursă este magică, sfântă, fericită și liberă.

Fericirea și tristețea sunt fețe diferite ale conștienței infinite. Amândouă sunt trecătoare, iar voi nu sunteți niciuna dintre ele, pentru că nu sunteți o stare a conștienței. Voi sunteți conștiența însăși, care se exprimă prin toate aceste stări. De ce ați vrea să vă identificați cu un val din ocean, sau cu o picătură de apă, când voi sunteți chiar oceanul? Nu sunteți *manifestarea* mereu schimbătoare a oceanului. Voi sunteți înseși *elementul apă* al oceanului. Iar acesta este neschimbător.

Adevărata natură a unei persoane este Ființa, care nu este gând. Pentru a trăi o fericire permanentă, trebuie să mergeți într-un loc dincolo de gând și să trăiți pacea interioară. Nu e obligatoriu să aveți o atitudine pozitivă. Nu e obligatoriu să îndepărtați tristețea și să chemați fericirea. Trebuie să treceți dincolo de amândouă; altfel, nu ar fi decât o altă variantă de gândire pozitivă. Trebuie să treceți dincolo de lumea dualității, către câmpul de potențialitate pură – și să trăiți de la sursă.

Într-unul dintre grăitoarele sale poeme, Rumi spune: *„Dincolo de ideea de faptă bună sau rea, se află un câmp. Te voi aștepta acolo."* Acest câmp nu se află în dimensiunea gândului. Este dincolo de toate noțiunile, ideile și interpretările. În acest câmp despre care vorbește Rumi se află puterea de a vă realiza dorințele, eliberarea de teamă și limitări și acel element al norocului, cunoscut sub numele de stare de grație – care înseamnă îndeplinirea dorințelor prin sincronicitate și ajutor din partea legilor naturii.

Dar trebuie să trecem dincolo de dualitate, dincolo de etichetele de bine sau rău, de corect sau greșit. Așa cum adevărul, bunătatea, armonia și frumusețea sunt impulsuri evolutive spontane ale universului, la fel și răul, inerția, haosul, confuzia și distrugerea sunt impulsuri evolutive spontane ale universului. Iar tensiunea care se creează între aceste două tipuri de impulsuri face ca viața să aibă un sens. Cum ar fi viața, fără acest contrast? Ar fi monotonă. Ați vizionat vreodată un film, în care totul este mereu în regulă? E de-a dreptul plictisitor.

Întreaga creație este un contrast, o tensiune, o nemulțumire divină. Dacă n-ar exista decât adevăr, bunătate, armonie și frumusețe, universul s-ar dilata până când ar dispărea. Trebuie să existe și ceva care să-l tragă înapoi. Dacă ar exista numai forțele distructive de inerție, universul s-ar consuma rapid până la

moartea termică, până la zero absolut. S-ar transforma într-o gaură neagră și ar dispărea. Ele trebuie, deci, să existe împreună. Trebuie să existe jocul dintre cele două tendințe - altfel, această lume n-ar putea să existe.

Toată experiența vieții se desfășoară în contraste, pentru că universul creează prin contraste: lumină și întuneric, plăcere și durere, naștere și moarte, cald și rece. Dacă nu ar exista contraste, nu ar exista nicio trăire. Există plăcere pentru că există durere, există bucurie fiindcă există tristețe, există cald pentru că există rece, există bogăție deoarece există și sărăcie, există curaj pentru că există frică și există iubire pentru că există și ceea ce este opus iubirii. Dacă nu le cunoaștem pe amândouă, fiecare dintre contrarii este fără sens și nu poate fi trăită. În India există un proverb: *„Un orb din naștere nu știe ce este întunericul, fiindcă nu a perceput niciodată lumina"*.

Mintea este făcută din energii opuse, care scânteiază și creează focul vieții. Înăuntrul nostru se află atât divinul, cât și diabolicul, păcătosul și sfântul, sacrul și profanul. Înăuntrul nostru se află atât senzualitatea interzisă, cât și iubirea necondiționată, beatitudinea paradisului, dar și noaptea întunecată a sufletului. Cu toții suntem toate aceste lucruri, pentru că suntem un câmp al tuturor posibilităților. Imaginați-vă numai o lume perfectă. Chiar v-ați dori să trăiți în acea lume?

Când stăm în lumină, avem o umbră. Dacă nu avem umbră, înseamnă că stăm în întuneric. Umbra este acea parte din noi de care ne este rușine, pe care nu vrem să o cunoască oamenii. Este acea parte din noi pe care o ascundem. Umbra este întunecată, e ascunsă, primitivă, învăluită în mitologie.

Iar dacă ignorăm umbra, ea tinde să spună: *„Ei bine, tocmai sunt pe cale să te fac de râs. Vreau să mă bagi în seamă."*

Când afişaţi aşa-numitele calităţi pozitive sau negative, nu sunteţi imperfecţi - sunteţi compleţi. Când vă simţiţi bine cu umbra voastră, când vă acceptaţi umbra, pentru că aşa v-a făcut conştienţa infinită, deveniţi peste măsură de atrăgători, iar viaţa devine o aventură. Atunci când vă împăcaţi cu ambiguitatea voastră, sunteţi naturali - şi nimic nu este mai frumos decât să fii natural. Atunci când vă acceptaţi atât punctele forte, cât şi pe cele slabe, radiaţi o omenire simplă şi naturală. Aceasta este esenţa faptului de a fi simpatic, deoarece nu mai sunteţi supuşi comportamentelor care alungă iubirea. Nu mai căutaţi, în mod constant, aprobarea celorlalţi, rămânând blocaţi între gânduri de genul: *„Ce cred ceilalţi despre mine? Le sunt superior sau inferior? Oare oamenii mă plac sau nu?“* Nu vă mai comparaţi mereu cu un ideal care nu există. Ego-ul nu vă mai şopteşte: *„Nu sunt destul de bun. Nu sunt destul de drăguţ. Nu sunt destul de atrăgător. Nu sunt destul de bogat.“*

Dacă trăirea voastră de sine se raportează la obiecte, ea se va baza pe teamă şi va respinge realitatea. Dar dacă se raportează la sine, ea va fi bazată pe iubire şi va accepta realitatea. Oamenii care se raportează la sine sunt naturali, iar părerile celorlalţi nu îi afectează. Sunt inocenţi, simpli şi copilăroşi: *„Mulţumesc, Doamne, pentru că m-ai făcut aşa cum sunt. Am parte şi de bune şi de rele; le am pe toate în mine. Sunt complet.“* Acceptarea de sine - acceptarea de sine *totală* - înseamnă iertare de sine. Când vă iertaţi pe voi înşivă şi încetaţi să vă mai judecaţi, nu-i mai judecaţi nici pe ceilalţi, iar în lume sunt mai puţine conflicte.

Toate relaţiile sunt o oglindă a sinelui. Acei oameni de care vă simţiţi profund atraşi sau respinşi sunt oglinzi ale voastre. Vă simţiţi atraşi de cei la care găsiţi trăsături asemănătoare cu ale voastre şi pe care le admiraţi, şi îi respingeţi pe cei ce au

trăsături pe care vi le negați vouă înșivă. Identificați calitățile care vă atrag la oameni și pe acelea care vă par respingătoare. Scrieți-le pe o bucată de hârtie. Exact așa sunteți chiar voi. Iar dacă vă veți accepta așa cum sunteți, veți deveni foarte atrăgători, pentru că veți fi naturali.

De ce să nu deveniți irezistibili? Îmbrățișați-vă umbra, înțelegeți-o și iertați-o. Acceptați faptul că reprezentați multele fațete ale divinității: sunteți prizonierul, dar și închisoarea; sunteți gardianul, dar și libertatea. Face parte din destinul vostru, să jucați o infinitate de roluri - dar voi nu sunteți acele roluri pe care le jucați.

Chiar în acest moment, eu joc rolul unui autor. Când mă gândesc la copiii mei, joc rolul unui tată. Când mă gândesc la soția mea, joc rolul unui soț. Când mă gândesc la părinții mei, joc rolul unui copil. Când mă gândesc la un pacient, joc rolul unui medic. Dar eu nu sunt nici unul dintre rolurile pe care le joc. Eu sunt spiritul etern, martorul tăcut care joacă toate aceste roluri.

În marele lanț al ființării - unde nașterea și moartea sunt actele de deschidere și de închidere ale eternei drame a existenței - cu toții am jucat o infinitate de roluri, de mult mai mult timp decât ne putem imagina. Chiar și după moarte, spiritul nostru va continua să joace alte roluri. Să nu depindem de rolurile pe care le jucăm - și, totuși, să le jucăm cu pasiune - înseamnă să practicăm implicarea detașată. După cum vom vedea în capitolul 8, aceasta are loc în mod natural, dacă rămânem conectați la conștiența cosmică. Suntem implicați - dar, în același timp, suntem liberi. În conștiența cosmică, întregul proces al vieții începe să răsară fără efort. Trăim mai multă bucurie, o mai mare ușurință și stare de grație, pentru că îi permitem inteligenței universale să se joace pe sine, prin noi.

Orice se întâmplă în jurul vostru este trecător. Dacă e bucurie şi plăcere, puteţi fi siguri că puţin din opusul fiecăreia din ele aşteaptă după colţ. Dacă e suferinţă şi tristeţe, puteţi fi siguri că, de asemenea, după colţ aşteaptă puţin din opusul lor. Dar în conştienţa cosmică nu depindeţi de jocul contrariilor: nu depindeţi nici de speranţă, nici de disperare. Speranţa nu este altceva decât un semn de disperare. Când spuneţi: *„Am speranţe"*, sugeraţi faptul că sunteţi disperaţi. Trebuie să treceţi dincolo de speranţă şi disperare - şi nu puteţi face asta, decât dacă prindeţi rădăcini în înţelepciunea a ceea ce sunteţi cu adevărat - nu doar la nivel de intelect, ci şi la nivel de experienţă.

Fiecare parte a existenţei - şi toate la un loc - pot fi stăpânite, odată ce aţi trăit adevărul a ceea ce sunteţi. Odată ce mintea v-a fost absorbită de natura nelimitată a conştienţei pure, nu veţi mai fi deranjaţi de jocul contrariilor. Veţi fi martorii unei lumi a dualităţii, dar veţi trăi într-un câmp de potenţialitate pură. Aceasta înseamnă să trăieşti din sursa fericirii permanente - sursa puterii, fericirii şi graţiei.

IDEI PRINCIPALE

- Secretul fericirii permanente este să vă identificaţi cu esenţa neschimbătoare a sinelui interior - sursa voastră. Atunci nu veţi mai căuta fericirea, pentru că veţi şti că o aveţi deja.
- Mai important decât o minte pozitivă, este o minte tăcută. Mintea tăcută nu judecă, nu analizează şi nu interpretează.
- Când veţi accepta toate contradicţiile pe care le implică viaţa, când veţi curge lin printre malurile plăcerii şi durerii, trăindu-le pe amândouă, fără a vă înţepeni în niciuna, veţi fi atins fericirea.

Capitolul 7

Cum pot să trăiesc cu o ușurință lipsită de efort?

CURGERE: A te mişca uşor şi cu graţie, într-o continuitate neîntreruptă; a te relaxa.

În momentul concepției, nu sunteți nimic altceva decât un dublu helix de ADN - o bucățică de informație şi inteligență, care se diferențiază în miliarde de celule ce devin apoi un copil întreg, cu ochi, nas, urechi, creier, brațe, picioare, organe genitale. Nu ați făcut nimic pentru ca acest lucru să se întâmple - şi, totuşi, s-a întâmplat. În acea schiță, în acea bucățică de informație, există câte un plan chiar şi pentru creşterea dinților, pentru pubertate sau pentru momentul când veți începe să produceți hormoni sexuali, pentru a crea o altă ființă umană. Totul se află acolo, în acea bucățică, şi se întâmplă cu o spontaneitate lejeră, cu uşurință, fără nicio rezistență. Impulsul universului trece prin voi, sub forma acelui dublu helix de ADN.

Aşadar, dacă puteți face o sută de trilioane de celule, fără niciun fel de confuzie, dacă fiecare celulă îşi poate desfăşura activitatea unică şi se poate corela cu celelalte celule, fără confuzie, aceasta se datorează faptului că inteligența universului curge prin acea bucățică de ADN, pe care nu o puteți vedea nici măcar la microscop. Deci, cel mai bun lucru pe care îl puteți face este să-i permiteți acestei inteligențe să se exprime. Nu este înțelept să interferați cu ea.

Cum anume interferați cu această inteligență? În termeni spirituali, se poate spune că interferați atunci când vă identificați cu propria imagine de sine - și vă pierdeți sinele interior, atunci când pierdeți sentimentul legăturii cu sufletul vostru, cu sursa. În termeni obișnuiți, se poate spune că interferați atunci când începeți să vă îngrijorați, când începeți să anticipați problemele, când începeți să gândiți: „Ce poate să iasă rău?"

Când încercați să controlați totul, când vă este teamă, când vă simțiți izolați - toate aceste lucruri interferează cu fluxul inteligenței naturii.

Sinele interior este inteligența voastră înnăscută: este Ființa în devenire. Este capacitatea pe care o aveți de a crea, de a crește, de a evolua, de a vă exprima. Imaginea de sine este îndoctrinarea indusă de societate, de educație; este imaginea pe care v-ați creat-o pe seama a ceea ce gândesc oamenii despre voi. De îndată ce sacrificați Sinele în favoarea imaginii de sine, pierdeți divinitatea și câștigați ceva iluzoriu, care nu are o existență reală. Imaginea de sine este o halucinație, nu e deloc reală, ci interferează numai cu fluxul inteligenței.

Inteligența înnăscută este spontană, intuitivă, evolutivă și totală. Ea este curgerea întregului univers care acționează prin voi. Dar teama, îndoiala, preocuparea și îngrijorarea vă aduc într-o stare grosieră, care interferează cu fluxul spontan al inteligenței. Ceea ce numim „stres" este ceea ce, de fapt, îngreunează fluxul inteligenței, în mișcarea acesteia dinspre nonmanifestare, către manifestare. De fiecare dată când simțiți rezistență, când lucrurile merg rău, când simțiți frustrare sau când e nevoie de prea mult efort, înseamnă că nu sunteți conectați la sursă, la câmpul de potențialitate pură. Starea de teamă este o stare de separare; e opoziția față de ceea ce este. Dacă nu întâmpinați rezistență, totul e spontan și ușor.

Mintea, fiind peste tot, este nonlocală, iar prin procesul atenției, noi o localizăm. Dacă vrem ca ceva să facă parte din experiența noastră de viață, ne concentrăm atenția asupra sa. Dacă nu vrem ca ceva să facă parte din experiența noastră de viață, ne îndepărtăm atenția de acolo. De fapt, chiar aceasta este întreaga mecanică a creației: o anumită calitate a atenției a Sinelui față de sine însuși.

Chiar în acest moment, probabil că nu sunteți conștienți de faptul că piciorul atinge talpa încălțării sau că pielea atinge hainele. De îndată ce vă îndreptați atenția asupra acestui fapt, el devine, pentru voi, o realitate. Principiul de bază este acesta: orice lucru asupra căruia ne îndreptăm atenția, devine mai puternic în viața noastră.

Când oamenii simt durere, ei încearcă să o evite sau încearcă să scape de ea. Dar, cu cât încearcă mai mult, cu atât mai mult atenția li se îndreaptă asupra *ideii* de durere. Ideea de durere se intensifică și bineînțeles că generează mai multă durere. Așadar, dacă aveți o migrenă și vreți să scăpați de ea, trebuie să fiți treaz în privința migrenei; să fiți treaz în privința durerii. Nu analizați, nu interpretați și nu încercați să judecați durerea. Trăiți senzația într-o stare de conștiență deplină. Fixați-vă atenția pe senzație și veți vedea că aceasta va dispărea. Conștiența pură este o forță de vindecare, iar când vă concentrați atenția asupra senzației, conștiența pătrunde în aceasta, saturând-o cu forța vindecătoare a vieții. Dacă însă vă concentrați atenția asupra *ideii* de durere, durerea se va accentua.

Când treceți dincolo de gând, dincolo de *ideea* de durere, sunteți Ființă. Iar când sunteți Ființă, nu mai gândiți. De la acel nivel de conștiență, vă îndreptați atenția asupra trupului, pur și simplu ca un martor, fără să vă gândiți la o noțiune sau alta, doar rămânând treaz. Orice lucru la care vă puteți *gândi* este o

noțiune. Durerea este o noțiune; suferința este o noțiune; fericirea este o noțiune; timpul este o noțiune; bunăstarea este o noțiune; sărăcia este o noțiune. Nimic din ceea ce există nu se manifestă fără să fi fost mai întâi o noțiune, o idee, un concept sau o formă de dorință. Dar sursa gândului - gânditorul de dincolo de gând - nu e o noțiune. Este Ființă pură, potențialitate pură.

Ce face Ființa, pentru a se exprima ca materie? Își face o idee, o noțiune, iar acea noțiune localizează imediat câmpul tuturor posibilităților, într-o formă sau alta a realității. Scripturile spun: *„La început a fost Cuvântul, și Cuvântul s-a făcut trup, și Cuvântul era cu Dumnezeu“*. Acesta este mecanismul precis al materializării. Ce este cuvântul? Cuvântul e o idee, o noțiune, un concept, iar acel concept este exprimarea spontană a unui impuls în conștiență. Asta e tot.

Ființa nu este un concept, pentru că Ființa nu poate fi conceptualizată. Ființa nu are un început în timp, nu are un sfârșit în timp, nu are limite în spațiu. Noi suntem mai curând ființe omenești, decât oameni care ființează. Am dezvoltat o formă de manifestare omenească - dar, în esența noastră, suntem Ființă. Aceasta poate să pară o noțiune abstractă, dar dacă treceți dincolo de gând și simți Ființa, veți înțelege că nu e așa.

Majoritatea oamenilor se atașează mai mult de concepte și noțiuni, decât de experiența Ființei. Este la fel cu faptul de a confunda o hartă, cu teritoriul pe care îl reprezintă. Teritoriul este experiența Ființei, iar noi vrem să trăim realitatea. Harta este doar o etichetare a teritoriului, dar noi ne identificăm mai mult cu harta. Ceea ce trebuie să înțelegem, odată pentru totdeauna, este că noi nu suntem gândul, ci acela care generează gândul.

Ființa este sursa gândului și, de asemenea, este și locul de unde vine împlinirea dorințelor. Ce sunt dorințele? Dorințele sunt potențialitate pură, care caută să se exprime. Dar împlini-

rea dorințelor presupune ca mai întâi să Fim - iar apoi, simpla apariție a noțiunii în conștiență va crea, spontan, realitatea. Aceasta este mecanica creației; în acest fel ia naștere universul. Universul este un câmp de posibilități, care interacționează cu sine însuși. Prin urmare, în fiecare dorință este inclusă mecanica pentru împlinirea sa spontană. Singurele condiții sunt atenția și non-interferarea.

Când am dorința de a merge dintr-un loc în altul, trupul meu face acest lucru. Nu e nevoie să verbalizez niște instrucțiuni, pentru ca trupul să se miște adecvat; lucrul acesta se întâmplă în mod spontan. Când mă duc seara la culcare, nu mă așez în pat și spun: *„Haide, trupule, schimbă-ți starea de conștiență din veghe, în somn“*. Nu mă *străduiesc* să adorm. Mecanismul transformării fiziologice a adormirii este inerent dorinței de a adormi. De fapt, tot ceea ce se întâmplă în trup este o vagă dorință și, cu cât mă preocup mai puțin de mecanismul său, cu atât funcționează mai bine. Din momentul în care încep să mă preocup de mecanismul său, el își pierde eficiența și interferează cu fluxul de inteligență înnăscută.

Indiferent care e dorința, nu trebuie să interferăm cu ea. A interfera înseamnă a provoca un rezultat nedorit, iar noi interferăm cu manifestarea dorinței, prin faptul că ne străduim prea mult, depunem prea mult efort. Interferăm atunci când ne îndoim, când aplecăm urechea la părerile celorlalți, când ne rătăcim în atașamentul față de rezultat, în loc să fim, pur și simplu, și să ne formulăm noțiunea sau dorința.

Dacă priviți un jucător de baseball care lovește mingea, sau pe un altul care aleargă s-o prindă, credeți că ei se preocupă de mecanica sportului? Nu, acțiunile lor sunt complet spontane. Chiar înainte ca primul jucător să lovească mingea, cel de-al doilea a început să alerge, în conștiența lui existând deja, nonverbal,

intenția de a prinde mingea. Jocul se joacă pe sine însuși, prin intermediul sportivilor. Odată ce dorința a început să curgă, gândul nu mai are nicio legătură cu ceea ce se întâmplă; totul este complet nonverbal. Jucătorii se mișcă, pur și simplu, spontan și fără efort, în direcția potrivită. Acesta este secretul îndeplinirii oricărei dorințe și este, de asemenea, secretul acționării eficiente.

Universul se exprimă pe sine prin Ființarea fără efort. Este pura potențialitate, căutând să se exprime prin formularea unei dorințe și permiterea manifestării acesteia. Muzicienii buni vă pot spune că experiențele cele mai înalte se întâmplă atunci când parcă nu mai cântă ei muzica, ci muzica se cântă pe sine, prin ei. Dansatorii desăvârșiți vă pot spune că, după un timp, nu li se mai pare că ei dansează - dansul se exprimă pe sine, prin dansatori. În acest fel poeții scriu poezii, iar stihuitorii versuri; cuvintele vin pur și simplu către ei. Aceasta este gândirea magică și, odată ce ai practicat-o puțin, este de ajuns pentru a-ți schimba întreaga viață.

Când grădinarii plantează semințe, ei nu încearcă să le facă să încolțească, nu se îndoiesc de faptul că semințele vor ajunge plante mature. Părerile altor oameni nu interferează cu convingerea lor, că fiecare sămânță conține tot ce are nevoie pentru a se transforma într-o plantă. Iar grădinarii nu se pierd în atașamentul față de rezultat; ei știu că rezultatul este acolo. Așadar, pentru a ne folosi eficient puterea, atunci când vine vorba de dorințele noastre, trebuie să renunțăm la atașamentul față de rezultat. Dar aceasta nu înseamnă că nu ne dorim acel rezultat. Desigur că îl preferăm oricărui altuia - dar nu suntem *atașați* de el, în mod rigid.

Atașamentul este o formă de teamă, de îndoială și de îngrijorare, iar acestea îngreunează fluxul inteligenței naturii. Când avem o dorință, noi știm care este intenția noastră și ne

detașăm, pur și simplu, având încredere că universul va organiza toate detaliile materializării acelei dorințe. Nu apare nicio preocupare vizavi de rezultat; doar lăsăm dorința să plece din inimă și o lăsăm să curgă prin noi, împreună cu impulsul universului. Cu cât ne detașăm mai mult și le permitem lucrurilor să se întâmple, cu atât mai spontan ne vor fi împlinite dorințele.

Vechea credință în suferință afirmă: *„Trebuie să muncesc din greu pentru a-mi îndeplini țelurile și cu cât voi munci mai mult, cu atât voi fi mai aproape de îndeplinirea lor"*. Acesta este un concept tipic vestic, dar oare natura chiar așa funcționează? Observați vreun efort, în migrația unei păsări din Siberia, în America de Sud? Observați vreun efort, în abilitatea inteligenței trupului-minte universal de a dirija un număr infinit de lucruri, în timp ce monitorizează mișcarea întregului cosmos? Observați vreun efort, în transformarea unei semințe, într-un copac care rodește?

Natura funcționează cu maximum de eficiență, iar acest principiu în natură este *„fă mai puțin, realizează mai mult"*. Aceasta este legea efortului minim. Dacă vom oglindi și noi felul în care lucrează natura, vom putea, de asemenea, să facem mai puțin și să realizăm mai mult. Putem să ajungem în acel câmp de liniște, de unde vine toată creativitatea; putem să avem o dorință, să-i dăm drumul și să privim rezultatele, pe măsură ce apar. Iar când lucrurile nu merg așa cum ne imaginăm, putem să renunțăm la ideea noastră despre cum ar trebui ele să meargă, având încredere că, cel puțin pentru moment, nu vedem cadrul mai larg al evenimentelor. Într-un context total, acel cadru mai larg ne este întotdeauna favorabil. Putem să înțelegem că viața fiecăruia are un scop care se integrează scopului general al cosmosului. Prin urmare, putem avea o atitudine de acceptare și de detașare, pentru că știm că universul este de partea noastră.

Universul are grijă de toate detaliile, pentru toate şi toţi - deci, şi pentru noi. Avem o încredere totală în faptul că inteligenţa universală are grijă de toate detaliile. Până la urmă, această inteligenţă este cea care se îngrijeşte de toate detaliile trupului-minte. Această inteligenţă se îngrijeşte de toate detaliile lumii naturale; ea este cea care ţine stelele şi planetele în poziţia lor. Dacă avem încredere că face aceste lucruri, atunci putem avea încredere că se va îngriji şi de detaliile dorinţei noastre. Încrederea în puterea infinită de organizare a naturii este o componentă importantă a stării de graţie. A trăi în graţie înseamnă a trăi cu uşurinţă, fără să ne zbatem, întrucât avem încredere că inteligenţa naturii curge prin noi. Nu interferăm.

Ţineţi minte: grădinarii plantează seminţele, după care le lasă să-ţi facă treaba. Ei îşi tratează grădina cu atenţie - cu o atenţie necondiţionată - şi nu au nicio îndoială. La fel puteţi face şi voi. Aduceţi un scop în conştienţă, acordaţi-i atenţie şi aveţi încredere. Fiţi relaxaţi, iar dorinţa se va îndeplini. Dorinţele sunt ca seminţele puse în pământ. Aşteaptă anotimpul potrivit şi răsar spontan, ca flori şi copaci măreţi.

IDEI PRINCIPALE

- Puteţi trăi cu o uşurinţă lipsită de efort, dacă îi permiteţi inteligenţei universale să curgă prin voi, fără să interferaţi cu ea prin teamă, opoziţie sau ataşament.
- Mecanismul îndeplinirii sale spontane este inerent fiecărei dorinţe. Dorinţa este potenţialitate pură, care caută să se materializeze.
- Când sunteţi stresaţi, când anticipaţi problemele, când depuneţi prea mult efort, îngreunaţi fluxul inteligenţei naturii, în mişcarea sa dinspre non-materializare către materializare.

Capitolul 8

Când voi fi pe deplin conștient?

TOTALITATE: Cuprinderea tuturor elementelor; complet prin sine însuşi; nedivizat; unitate.

Unii oameni cred că relațiile, mediul înconjurător, situațiile şi circumstanțele din jur ne determină starea mentală. Alții au proclamat că este tocmai invers - mintea ne creează relațiile, mediul, situațiile şi circumstanțele vieții. Niciuna dintre aceste perspective nu este adevărată. Atât lumea noastră interioară, cât şi cea exterioară apar concomitent şi independent una de cealaltă, determinate doar de nivelul vibrației spiritului nostru. Ele formează o buclă de feedback, care continuă să se perpetueze, până când ne schimbăm calitatea vibratorie a conştienței. Atât lumea din jur, cât şi starea mentală sunt expresii ale poziției actuale, pe care o avem în cadrul evoluției.

În fiecare zi noi trăim, în mod normal, trei stări de conştiență: starea de veghe, de vise şi de somn profund. Dar dacă petrecem ceva timp în tăcere, în linişte sau în meditație, trăim o a patra stare de conştiență, când începem să ne întrezărim sufletul. Când întrezărim sufletul, devenim mai intuitivi. Începem să simțim că lucrurile nu sunt chiar aşa cum par a fi; ceva se ascunde în spatele decorului.

Lumea fizică în care trăim în mod normal, este o umbră a adevăratei lumi. Adevărata lume - lumea spiritului - există în spatele unui văl, iar acest văl este propria noastră condiționare. În realitate, nu suntem dependenți de lumea spațiului, timpului, materiei și cauzalității, ci vălul ne împiedică să vedem acest adevăr. Vălul ne împiedică să trăim în putere, libertate și grație divină.

În cea de-a patra stare de conștiență, începem să percepem realitatea mai profundă, care organizează lumea fizică și apare o ruptură în vălul ce separă dimensiunea fizică, de cea spirituală. Așa cum trebuie să ne trezim din starea de vise, pentru a experimenta starea de veghe, trebuie să ne trezim din starea aceasta, pe care o numim *de trezie*, pentru a ne întrezări spiritul - sinele interior. Aceasta poartă numele de *întrezărirea sufletului*. Înseamnă, pur și simplu, să fim în legătură cu sufletul nostru.

Această stare de conștiență se continuă cu o a cincea - starea de *conștiență cosmică* - atunci când sufletul devine pe deplin conștient în stările de veghe, de vis și de somn profund. Trupul nostru poate să doarmă profund, dar sufletul, martorul tăcut, privește trupul în starea lui de somn profund. Trupul poate să meargă, iar martorul tăcut privește trupul mergând. Trupul poate să joace tenis, iar martorul tăcut privește trupul jucând tenis. Conștiența noastră e localizată în spațiu-timp - dar este, în același timp, nonlocală, sau transcendentă.

Întocmai cum a zis și Christos: *„Sunteți în această lume, dar nu aparțineți ei"*, în starea de conștiență cosmică rămânem încă în această lume - în stare de veghe, de vise sau de somn profund - și totuși suntem conectați la sursă, în timpul tuturor acestor stări. La fel ca becul de la ușă, care luminează atât în cameră, cât și în afara ei, noi suntem în amândouă locurile. Când se întâmplă acest lucru, apar sincronicitatea, norocul și indiciile

ascunse. Începem să înțelegem puterea intenției. Începem să urmărim dialogul interior și să spunem: *„Știu că felul în care îmi vorbesc mie însumi condiționează schimbările din fiziologia mea, din lumea mea“*.

În starea de conștiență cosmică, simțim că relația este cel mai important lucru în viață - totul în viață este o convergență de relații. Începem să vedem că totul este un echilibru între energiile feminine și masculine, yin și yang, iar acolo unde există prea mult din una din ele, se pierde starea de echilibru. În această perioadă trebuie să trezim din nou femininul, pentru că dominanța masculinului a dus la război, aroganță și agresiune - exact problemele pe care le vedem în lume, acum.

În starea de conștiență cosmică, suntem conștienți că noi nu suntem trupul fizic, nici mintea și toate rolurile pe care le jucăm. Suntem martorul tăcut, iar din această cunoaștere apare un sentiment de libertate și de eliberare. Suntem implicați în rolurile noastre - dar, în același timp, suntem liberi. Apoi înțelegem faptul că, după moarte, spiritul va continua să joace și alte roluri și ne simțim mai ușori. Dacă ne încredem în conștiența cosmică și îi permitem să înflorească, universul se joacă pe sine prin noi și întregul dans al vieții devine unul lipsit de efort.

Odată ce ne-am întrezărit sufletul, realitatea exterioară ni se va părea mult mai interesantă, pentru că vom întrezări și sufletele altor ființe. Vom întrezări sufletul unei flori, al unui copac, al unui munte, al unui râu, vom intra în comuniune cu el și vom spune: *„Acesta este trupul meu extins. Eu am un trup personal și un trup extins - și ambele sunt ale mele. Acești copaci nu sunt doar copaci; ei sunt plămânii mei. Aceste râuri nu sunt doar râuri; ele sunt sângele meu. Acest pământ este trupul meu, acest aer este respirația mea, iar focul din inima mea este focul stelelor.“*

Dacă nu interferăm cu inteligența naturii, începem să ne trezim în cea de-a șasea stare de conștiență - *conștiența divină*. În starea de conștiență cosmică, spiritul a fost pe deplin treaz ca observator în starea de veghe, în starea de vis și în starea de somn profund, dar acum spiritul începe să se trezească în ceea ce este observat. În starea de conștiență divină, vedem și simțim prezența spiritului în tot. Dacă mă uit la o frunză, spun: „*Aceasta este o frunză, dar este, de asemenea, rază de soare, pământ, apă, aer și vidul infinit - și întregul univers care joacă rolul unei frunze*". Frunza este un tipar de manifestare a întregului univers. Tiparul este trecător, se schimbă continuu, iar pentru moment, spiritul se localizează ca frunză.

Dacă fotografiez un val gigantic pe ocean, mișcarea oceanului este înghețată prin fotografiere. Vă arăt pozele și voi spuneți: „*Ce val frumos; haideți să-l vedem*". Ajungem la ocean, dar acel val nu mai e acolo, pentru că ceea ce am văzut în fotografie, este un moment de observare, înghețat. Tot la fel, în actul percepției, înghețăm mișcarea universului într-o frunză, o masă, un nor sau un curcubeu.

Când ne trezim în starea de conștiență divină, nu vedem doar o frunză, o masă, un nor sau un curcubeu - vedem întregul univers ca fiind toate aceste lucruri. Simțim prezența spiritului în mod natural, desfășurându-se în orice lucru pe care îl observăm. Nu facem nimic pentru ca toate acestea să se întâmple - doar îi permitem universului să se desfășoare și să se joace pe sine, prin noi.

În starea de conștiență obișnuită, vedem ceea ce este evident, aparența, ceea ce vede toată lumea. Dar, în această trezie extraordinară, străpungem masca aparenței și trecem dincolo, către acel câmp de Lumină unde strălucește spiritul, unde totul este în legătură cu totul. Această trecere dincolo este o calitate

nouă a conştienţei. Suntem un punct în mijlocul vastei expansiuni a conştienţei, iar propria noastră conştienţă se extinde până când depăşeşte graniţele spaţiului şi căile timpului.

Când intrăm în această realitate, ne simţim în siguranţă, chiar şi în mijlocul pericolului. Indiferent cât de turbulentă şi de haotică este lumea din jurul nostru, trăim o pace lăuntrică profundă. În zgomotul şi gălăgia existenţei zilnice, în piaţa vieţii, unde toată lumea se târguieşte, noi simţim o linişte lăuntrică de neclintit. O voce interioară ne vorbeşte şi ne îndrumă către alegerile spontane şi corecte, ţesându-ne plasa destinului. Rugăciunile primesc răspuns şi se întâmplă miracole, iar noi ne minunăm de simplul fapt al existenţei noastre.

În starea de conştienţă divină, sufletul se trezeşte în tot ceea ce observăm - iar această trezie ne permite să intrăm în comuniune cu alte suflete. Comuniunea nu este simplă comunicare - este sufletul care intră în legătură directă cu alt suflet. Este împărtăşirea spiritului. În comuniune, ne simţim egalii tuturor fiinţelor - nu ne simţim nici superiori, nici inferiori altor lucruri. În comuniune, empatizăm cu toate fiinţele - simţim în felul în care simt şi ele şi comunicăm fără ajutorul cuvintelor.

Prin comuniune, trăim o stare de intimitate cu lumea. Simţim prezenţa spiritului în noi şi în tot, iar cu această schimbare în conştienţă putem deveni ceea ce percepem. Putem să fim în comuniune cu spiritul a orice din lumea naturală - iar acest spirit ne va răspunde. Îi putem cere norului să plouă sau copacului să rodească, putem face miracole. Toate miracolele sunt exemple de conştienţă divină, ceea ce înseamnă că spiritul divin nu mai este greu de găsit - spiritul divin devine imposibil de evitat.

Apoi, ne trezim într-o a şaptea stare de conştienţă - *conştienţa unimii.* Aceasta se întâmplă când spiritul din noi, care

este acum pe deplin treaz, se contopeşte cu spiritul din obiecte, care şi ele sunt, de asemenea, pe deplin treze. Acestea două devin una şi nu există decât un singur spirit. Noi suntem acel spirit unic, iar întregul univers este manifestarea acelui spirit unic. În conştienţa unităţii, iubirea radiază din inima noastră, ca un foc de artificii. Sinele personal devine Sinele universal, iar noi vedem întregul univers în fiinţa noastră.

Aceasta se întâmplă, atunci când înţelegem cu adevărat expresia vedică: *„Eu nu sunt în lume; lumea este în mine. Eu nu sunt în trup; trupul este în mine. Eu nu sunt în minte; mintea se află în mine. Trupul, mintea şi lumea există pentru mine, deoarece eu mă mişc în interiorul meu, creându-le.“*

În mod normal, ne gândim la noi ca la o persoană care trăieşte într-un loc, într-un oraş, într-o ţară, în lume. Dar aceasta nu este realitatea adevărată; lucrurile stau tocmai pe dos. Lumea există în noi. Ceea ce noi numim „trupul fizic“ şi „lumea fizică“ sunt proiecţii ale propriei conştienţe. Fără noi - „eu sunt“ - lumea nu ar exista. John Wheeler, un fizician teoretic, coleg cu Albert Einstein, a spus că universul nu există, decât dacă există un observator conştient al acestuia. Observatorul conştient ar putea fi un ţânţar, sau am putea fi eu şi voi. Dar aşa cum nu poţi obţine curent electric, decât dacă ai un terminal pozitiv şi unul negativ, tot aşa nu poţi avea un univers fizic, decât dacă există un creator şi cineva care să perceapă creaţia.

Universul este conştient şi, fiindcă este conştient, e conştient de sine însuşi. Aşadar, conştienţa infinită este propriul său observator. Unde se află acest observator? Observatorul se află în discontinuitate, în interval, în poziţia oprit. Ce observă observatorul? Neapărat se observă pe sine însuşi. Înainte ca infinita conştienţă să se observe pe sine, nu există nici spaţiu, nici timp, nici materie. Nici cauzalitate. Există doar posibilitatea sau

potențialul pentru toate acestea. Dar când observatorul, care se află în discontinuitate, se observă pe sine însuși, care se află tot în discontinuitate, opritul observă opritul și, în mod misterios, se pornește. În acest fel, conștiența infinită, interacționând cu sine însăși, creează observatorul, procesul observării și ceea ce este observat. Toată crearea este o interacțiune cu sine însăși.

Interacționând cu sine însăși, conștiența infinită creează mai întâi mintea, apoi trupul, apoi lumea fizică. Tot ceea ce noi numim „fizic" este o translație, înăuntrul minții, a diferitelor frecvențe vibratorii ale conștienței. Iar mintea, la rândul ei, este o interpretare a conștienței față de sine însăși.

Într-un vers foarte frumos, Rumi spune: *„Am trăit la limita nebuniei, vrând să cunosc cauzele, tot bătând la o ușă. Ușa se deschide. De fapt, eu băteam din interior!"* Cu alte cuvinte, suntem cu toții incluși într-o singură minte - fie că o numim „mintea Lui Dumnezeu", „conștiența infinită", „spirit" sau „câmpul unificat". Nu există un interior, nu există un exterior; există doar activitatea unei conștiențe unice. Natura noastră fundamentală este conștiență pură. Iar sufletul, ca un aspect al conștienței pure, trebuie să observe conștiența pură, pentru a crea spațiul, timpul, materia și cauzalitatea.

În relativitate, eu sunt observatorul care se uită la obiecte. În absolut, eu sunt manifestarea simultană atât a observatorului, cât și a obiectului percepției; acestea două se nasc împreună, independent una de cealaltă. La nivelul cel mai profund al existenței, când mă uit la tine, în realitate mă uit la mine. Sinele meu cel mai profund interacționează cu sine însuși și ne creează atât pe mine, cât și pe tine. Când mă uit la un copac, mă uit la mine însumi. Sinele meu cel mai profund interacționează cu sine însuși, pentru a crea atât observatorul copacului, cât și copacul.

Lumea există în noi; nu noi existăm în lume. Acesta este un concept dificil și ați putea să vă petreceți o viață întreagă, încercând să-l înțelegeți la nivel intelectual. Priviți, totuși, lucrurile dintr-o perspectivă practică și, data viitoare, când o să priviți un copac, sau orice altceva, spuneți-vă: *„Acest copac există în mine. Această ființă există în mine Aceste stele și galaxii; această masă și acest scaun - totul există în mine."* Dacă ne spunem aceasta, vom descoperi destul de repede că avem o anumită cunoaștere în legătură cu ceea ce spunem. Dacă îmi spun: *„Acest copac există în mine"*, mă voi îndrăgosti de acel copac. Dacă-mi spun că voi existați în mine, mă voi îndrăgosti de voi. Atunci, mai devreme sau mai târziu, voi avea acea relație intimă cu tot ceea ce există.

Totul în univers este viu. Pământul, stelele, Calea Lactee și toate celelalte sisteme galactice sunt un organism viu. Universul este o singură Ființă gigantică. Când ajungem la un sentiment de intimitate cu această Ființă, când ne îndrăgostim de tot ceea ce există, universul ne vorbește și își revelează cele mai profunde secrete.

Ceea ce numim „legi ale naturii" sunt, de fapt, gândurile unei Ființe simțitoare. Ceea ce numim „univers și sisteme galactice" sunt trupul acelei Ființe simțitoare. O furtună electrică în atmosfera Pământului este aceeași furtună electrică dintr-o rețea sinaptică a creierului uman. În creier, aceasta apare ca un gând; afară, ea apare ca un fulger pe cer. Este, oare, furtuna din rețeaua noastră sinaptică, diferită de furtuna de afară? Din punctul de vedere al universului, amândouă sunt manifestări ale sale. Doar interpretarea greșită pe care i-o dăm noi, ne face să gândim: *„Acesta sunt eu, iar tot restul este separat de mine"*.

Voi și eu suntem părți ale unui univers conștient. Universul gândește. Este creativ. Are imaginație. Universul este plin de

creativitate şi nu ar putea fi aşa, dacă n-ar fi conştient. Eu sunt creativ, pentru că universul este creativ. Eu sunt conştient, pentru că universul este conştient. Eu gândesc, pentru că universul gândeşte. Eu sunt îmbibat de subiectivitate, pentru că universul este îmbibat de subiectivitate - ceea ce înseamnă că universul are un sentiment de „*Eu sunt. Eu exist*". Iar sentimentul meu de „Eu sunt", sentimentul meu de existență, nu este separat de sentimentul universal de „Eu sunt".

Dacă ați înțelege acest lucru cu adevărat, ați înțelege că nu sunteți un trup solid, care trăieşte în spațiu şi timp. Esența ființei voastre este sursa spațiului şi timpului. Sufletul nostru co-creează împreună cu sursa întregii creații. Dacă vă treziți în această stare de conştiență, înțelegeți că nu e nimic pe care să nu-l puteți crea. Apoi, într-o zi, conştiența care pare să se afle în „interiorul" vostru, se contopeşte cu conştiența care pare să fie în „exterior" - iar voi priviți întregul univers, ca pe o expresie proprie.

Nu e nicio diferență între ceea ce se întâmplă în lumea voastră interioară şi ce se întâmplă în lumea de afară. Lumea de afară este doar o reflexie a lumii interioare. Lumea este o oglindă a minții - iar mintea este o oglindă a lumii. Dar voi nu sunteți nici mintea, nici lumea; voi sunteți creatorii amândurora. Chiar şi această idee este doar un adevăr parțial, pentru că nu există lumi interioare şi exterioare. Există numai interacțiunea cu sine însăşi, a Ființei unice, a conştienței infinite.

Acesta este misterul creației. Orice gândim în interiorul nostru, devenim în spațiu şi timp - iar această devenire este trăită. Când suferim sau suntem agitați, noaptea pare un secol, pe când o noapte de voie bună trece într-o clipă. Atât suferința, cât şi voia bună sunt părți ale unui vis - iar în vis, un moment nu este diferit de un secol.

Vedanta afirmă: *„Orice există în minte este ca un oraş în nori. Apariţia acestei lumi nu e altceva decât gândurile care se exprimă. Toate aceste lumi nu sunt altceva decât transformări ale conştienţei, iar în conştienţa infinită, noi ne-am creat unul pe celălalt.“*

De îndată ce înţelegem că există diferite stări de conştienţă, înţelegem şi că legile naturale nu sunt valabile decât în starea de veghe, sau în cea de vis, sau în cea de somn profund - în ciclurile obişnuite de viaţă şi activitate. Navigând prin aceste stări de conştienţă, noi navigăm prin diferite lumi.

Sufletul constă în mai multe stări de conştienţă simultane, dar ceea ce trăim ca experienţă în fiecare zi, depinde de locul în care ne concentrăm atenţia. Prin atenţie, fiecare gând, fiecare dorinţă devine o sământă de informaţie, care se localizează din sufletul nonlocal. Iar pentru că fiinţele umane sunt fiinţe povestitoare, noi ne spunem nouă înşine poveşti despre propriile gânduri. Dacă sunăm o prietenă şi ea nu ne sună înapoi, putem să gândim: *„Nu mă place; poate pentru că nasul meu este prea mare“*. Ne spunem nouă înşine o poveste - şi o numim *viaţă*. Acelaşi lucru se întâmplă şi în timpul nopţii, dar mintea logică doarme, iar noi numim aceasta, *vis*.

Într-o noapte, am visat că jucam golf şi câştigam un trofeu. Erau în tribune o sută de oameni care s-au bucurat când am câştigat acest trofeu minunat. A doua zi, fotografia mea era în toate ziarele. Apoi m-am trezit şi mi-am zis: *„O, Doamne, eu am inventat totul. Eu eram Deepak care câştigam trofeul, eu eram terenul de golf, eu eram suta de oameni şi tot eu eram fotografia din ziar.“*

Dar eu nu ştiam aceasta, în timp ce visam - am fost conştient de toate astea, în momentul în care m-am trezit.

Apoi, într-o zi, mă trezesc din starea de veghe și înțeleg că totul este o proiecție a conștienței mele, al propriului meu sine interior. În toate aceste stări de conștiență, eu sunt producătorul, regizorul și actorul. Eu sunt protagonistul, eroul, răufăcătorul. Eu sunt prizonierul, gardianul, închisoarea. Dar eu sunt și libertatea. Nu știam asta, dar acum, fiind pe deplin treaz, o știu. Acum pot alege să mă joc, iar această joacă este numită *leela* – jocul universului.

În țara mea natală, India, *leela* este dansul cosmic al lui Shiva și al Shaktei, al puterilor creatoare masculine și feminine. Dansul cosmic este un simbol foarte frumos al creației. Un picior pe pământ reprezintă nemișcarea câmpului absolutului, iar un picior ridicat reprezintă câmpul dinamic al relativului. Dar, dincolo de imagistica frumoasă, *leela* înseamnă încântarea și libertatea creației.

Conștiența infinită creează și se joacă prin noi, pe diferite frecvențe: somn profund, trezirea din somnul profund în vis, trezirea din acesta în starea de veghe, trezirea din aceasta în presimțirea sufletului, trezirea din aceasta în starea de conștiență cosmică, trezirea din aceasta în starea de conștiență divină, trezirea din aceasta în starea de conștiență a unității.

Conștiența infinită este un câmp al tuturor posibilităților, iar când universul curge prin noi fără interferențe, descoperim aceste realități în care conștiența se joacă pe sine ca spațiu, timp, materie și cauzalitate. Dar treceți dincolo de dimensiunea gândului, de cea a emoțiilor, de cea a ego-ului, de cea a personalității și nu vă mai rămâne decât o singură dimensiune. Aceasta suntem noi: câmpul conștienței pure, care se localizează ca persoană.

Ca persoană, eu par să fiu diferit de ceilalți, așa că mă gândesc: *„Eu sunt Deepak. Eu sunt aici, iar voi sunteți acolo. Acesta e un prieten, celălalt e un dușman. Acesta este bun,*

celălalt este rău." Dar totul nu este altceva decât o proiecție a conștienței. Ceea ce noi numim „persoană" nu există. Ceea ce noi numim „persoană" este conștiența infinită, care se manifestă ca un tipar comportamental trecător. Dacă vă considerați o persoană, atunci veți vedea oameni pretutindeni. Dar dacă înțelegeți că nu sunteți o persoană, veți simți prezența spiritului, a Ființei unice, peste tot. Ființa care se uită la voi prin ochii mei și Ființa care se uită prin ochii voștri, este aceeași Ființă, dar cu o altă mască.

Universul este visul conștienței infinite, iar în acest vis se naște sentimentul ego-ului și fantezia cum că există ceilalți. Dar toți acești ceilalți nu sunt altceva decât obiecte ale unui vis. În ierarhia complicată a creației, totul este una și nu există decât co-creare interdependentă.

Priviți orice obiect de lângă voi - poate o masă sau un scaun. Ele apar ca obiecte în câmpul percepției, dar aceasta este superstiția materialismului, greșeala intelectului. Dacă vă bazați doar pe percepția senzorială, nu veți trăi niciodată experiența întregului. Veți experimenta numai fragmente și bucăți ale realității, pentru că ochii voștri, urechile, nasul, gura și mâinile sunt fragmente și bucăți ale aparatului senzorial.

Masa la care scrieți, scaunul pe care stați - tot ce există, însuflețit sau nu - este întregul univers, într-un tipar comportamental particular. Treceți dincolo de tiparul comportamental și simțiți prezența a ceea ce manifestă acel comportament. Veți vedea și simți prezența spiritului în orice obiect al percepției.

Masa și scaunul sunt făcute din lemn și fiecare părticică de lemn conține în sine, întreaga istorie a universului. Lemnul provine din copaci și păduri. Copacii și pădurile sunt făcute din lumina soarelui și apa ploilor, din pământ și aer, din vidul infinit de dincolo de adâncimile spațiului și întunecimile timpu-

lui. Copacii și pădurile sunt inseparabile de veverițe, de cuiburile păsărilor și de întreaga rețea a vieții din marele lanț al ființării. Masa și scaunul sunt inseparabile de întregul univers și tot ce conține acesta. Ele sunt tâmplarii și fabricile, angajatorii și angajații, vânzătorii și clienții lor. Ele sunt toți acești oameni și viețile și iubirile lor, speranțele și deznădejdile lor, temerile și plăcerile lor, bucuria și durerea lor.

Acum nu mai percepeți fragmente și bucăți; acum *vedeți*. Când v-ați trezit pe deplin, deschideți ochii și *vedeți* cu adevărat. Și ce vedeți? Vedeți întregul în fiecare parte. Întregul univers este în fiecare parte a sa. Vedeți oceanul în fiecare picătură de apă și, percepând ceea ce este întreg, vederea voastră este sfântă. Iar când vederea voastră este sfântă, sunteți vindecați.

A te vindeca înseamnă să te întorci la memoria totalității sau a sfințeniei. Un vechi proverb din India spune: *„Depui atât de multe eforturi de a învăța, când tot ce ai de făcut este să-ți amintești“*. Și ce trebuie să vă amintiți? Adevărata voastră natură.

De îndată ce vă veți descoperi adevărata identitate, veți fi vindecați la fiecare nivel, iar transformarea voastră va începe. Un poem Zen spune: „Frunzele toamnei, zăpada iernii, brizele verii, florile primăverii. Dacă ești pe deplin treaz, acesta este cel mai frumos anotimp al vieții tale.“

IDEI PRINCIPALE:

- Sunteți pe deplin conștienți, atunci când vedeți și simțiți prezența spiritului în tot.
- Universul curge prin voi și se joacă prin voi pe mai multe frecvențe, simultan.
- Când vă amintiți adevărata voastră natură, vă întoarceți la memoria totalității și sunteți vindecați.

Partea a III-a

Practica
A trăi experiența a cine suntem



Capitolul 9

Ce este puterea și cum o dobândesc?

PUTERE: Capacitatea de a crea, de a realiza, de a acționa eficient

Puterea este capacitatea de a materializa orice îți dorești - inclusiv orice realitate pe care vrei să o trăiești ca experiență. Adevărata putere provine din esența infinitului, care este sursa. Provine din sursa a tot ceea ce înseamnă putere - din Ființa unică. În vastul ocean al conștiinței infinite există o putere infinită, pe care o aveți la dispoziție. Deși este posibil ca să nu trebuiască să o folosiți vreodată, o mare parte din ea, totuși vă aparține.

Dacă puteți menține esența Ființei în centrul propriei ființe, dacă vă puteți ancora în înțelepciunea sa infinită, veți avea putere reală. În momentul în care sunteți ferm ancorați în cunoașterea sinelui autentic, înțelegeți natura și scopul existenței și dați naștere unei puteri nemărginite. Acest gen de putere duce la măreție, succes și la o viață lipsită de suferință.

Stai câteva clipe, pentru a conștientiza cine citește această carte. Simți o prezență? Această prezență nu e mintea ta, ci sufletul. Mintea ar putea spune: *Ce o să mănânc la prânz?* sau *Mă întreb cât e ceasul.* Dialogul intern are loc în prezența sufletului. Gândurile vin și pleacă, sentimentele vin și pleacă. Moleculele corpului vin și pleacă. Dar ele vin și pleacă, în această prezență.

Această prezență - sufletul - se auto-creează prin reciclarea amintirilor, stărilor şi chiar a personalității voastre, întrucât astăzi nu aveți aceeaşi personalitate pe care o aveți la cinci sau la cincisprezece ani. Ar fi groaznic, dacă nu s-ar întâmpla aşa. Personalitatea este o expresie a universului aflat în evoluție; este într-o permanentă schimbare, dezvoltare, evoluție şi transformare. Toate lucrurile din viața voastră se transformă în permanență, dar o fac în acea prezență care se află mereu lângă voi. Această prezență a fost lângă voi când v-ați născut, în copilărie, în adolescență, aşa cum este şi acum. Şi va fi şi mâine, când veți avea o vârstă înaintată.

Cine trece prin această experiență? Adevăratul „tu" - acel „tu" pe care îl numim *conştiință pură, câmpul de inteligență, sinele lăuntric, sufletul, spiritul, conştiința infinită, Ființa interioară*. Dacă luați legătura cu această prezență, dacă reuşiți să creați o legătură intimă cu ea, veți şti fără ca cineva să vă spună - veți şti la nivel de experiență - că această prezență se afla acolo, dinainte ca voi să vă naşteți şi va exista şi după moarte.

Există un vechi proverb din India, despre suflet: *„Focul nu-l poate arde, apa nu-l poate uda, vântul nu-l poate usca, armele nu-l pot despica. Este străvechi, nenăscut şi nemuritor.*" Sufletul este sursa a tot ceea ce înseamnă realitate, însă domeniul sufletului se află dincolo de realitatea obişnuită. De aceea trebuie să exişti în domeniul sufletului - pentru a rămâne în legătură cu el, pentru a avea experiența calităților sinelui adevărat.

Cum existați în domeniul sufletului? Petrecând timp în tăcere, reducând la tăcere dialogul nesfârşit al minții şi transformându-l în liniştea eternă şi paşnică a sufletului. Atunci când aveți trăirea liniştii totale în trup-minte, recunoaşteți că nu sunteți gândurile voastre, ci Ființa care gândeşte.

Încet, petrecând ceva timp în natură, constatați că peisajul vine și pleacă, dar că observatorul există mereu. Înțelegeți că voi nu sunteți peisajul - sunteți observatorul, cel care vede peisajul. Pe măsură ce vă schimbați identitatea - din peisaj, în observator - totul începe să se trezească la viață. Vedeți sufletul și începeți să trăiți stări mult mai extinse ale conștiinței: conștiința cosmică, conștiința divină, conștiința unității.

Petrecând ceva timp în tăcere, începeți să înțelegeți că oricare ar fi peisajul, voi sunteți cei care îl pictați. Voi l-ați pictat dintotdeauna. În trecut, ați făcut-o inconștient, la întâmplare, haotic. Acum, asemenea unui mare Michelangelo sau Leonardo da Vinci, creați conștient o operă de artă, care vă influențează destinul personal și pe al celorlalți.

Din câte am văzut, atunci când vreți ca ceva să devină experiența voastră de viață, vă concentrați atenția asupra acelui lucru. Deci, dacă vreți să trăiți realitatea sufletului, concentrați-vă atenția asupra sufletului. Mutați-vă concentrarea de pe lumea intelectului și a ego-ului și acordați-vă la cea a sufletului. Intrați în comuniune cu sufletul. Simțiți-l. Fiind, pur și simplu, în tăcerea sufletului, vă veți conecta la sursa voastră. Și de unde știți că sunteți conectați la sursă? Unele semne vă spun că sunteți conectați, că trăiți din sursă. Și, fiind atenți la aceste semne, vă puteți monitoriza progresul spiritual.

Primul semn că trăiți din sursă este lipsa de griji. Nu vă mai faceți griji deloc. Dacă sunteți conectați la sursă, de ce v-ați mai face griji? Vă simțiți cu inima ușoară, fericiți. Nu sunteți jigniți de comentariile celorlalți, nu sunteți obsedați să iasă lucrurile cum vreți voi și nu vă mai opuneți realității. Trăiți o stare în care totul este ușor, fără efort, sunteți spontani și nu opuneți rezistență la ceea ce vi se întâmplă.

Al doilea semn că trăiți din sursă este experiența sincronicității și a coincidențelor cu sens. De ce sincronicitate și coincidență? Pentru că ambele sunt expresii ale infinitei puteri de organizare a conștiinței pure. Sincronicitatea și coincidența sunt orchestrate în locul dincolo de spațiu, timp și cauzalitate - domeniul sufletului unde lucrurile au loc în același timp, ceea ce noi numim *corelare infinită*. Cronos înseamnă timp, iar când totul este *sincronizat în timp*, sau e simultan, știi că acesta este un mesaj de la suflet.

Coincidența este acea alăturare de întâmplări care, în mod normal, nu ar avea loc împreună; e o conspirație a evenimentelor improbabile. Deși coincidența poate părea accidentală, adevărul este că nu există eveniment accidental sau întâmplător. Ceea ce numim noi *accident*, sau *eveniment întâmplător*, este corelarea nonlocală a minții universale. Fiecare eveniment este orchestrat de către conștiința infinită și fiecare eveniment este o conspirație a unei infinități de evenimente. Întregul univers trebuie să conspire, pentru ca tot ceea ce se întâmplă în corpul, mintea și viața voastră să aibă loc.

Deși poate că nu îl înțelegem, adevărul fundamental despre univers este că e format din sincronicități și coincidențe. Totul este conectat cu restul și, dacă suntem în ritm cu universul, avem experiența sincronicității. Cu cât suntem mai conectați, cu atât avem mai multe astfel de experiențe simultane.

Așadar, să nu ignorați niciodată coincidențele. Atunci când are loc o coincidență, întrebați-vă: *Ce înseamnă? Ce semnificație are?* Coincidențele sunt mesaje de la suflet, sunt indicii de la Sinele nonlocal. Sinele local este persoana care credeți că sunteți. Sinele nonlocal e spiritul nelimitat. Voi aveți ambele experiențe și, astfel, atunci când are loc o coincidență, vă întrezăriți, de fapt, propriul suflet - Sinele nonlocal. Atunci când

aveți această conștiență a sufletului, trăiți totul ca pe un miracol. Sunteți fericiți și viața începe să vi se transforme. Vedeți legătura dintre lumea lăuntrică și lumea exterioară; vedeți că fiecare întâmplare din viață este orchestrată de către întregul univers.

Iar când conștientizați acest lucru, uluirea de care este capabilă mintea în fața miracolului spiritual dă naștere recunoștinței - iar recunoștința pune în mișcare și mai multe miracole. Acest lucru vă transpune într-o stare superioară de conștiință. Pe măsură ce vă mutați atenția de pe lumea banală, pe lumea magicului și a miraculosului, viața voastră devine magică și miraculoasă. Atenția voastră se concentrează, în mod spontan, asupra faptului că viața însăși este un miracol. Și, cu cât vă îndreptați mai mult atenția asupra miracolelor, cu atât deveniți mai repede creatorul conștient de miracole.

În cele din urmă, al treilea semn că trăiți din sursă este de a ști că sunteți un creator și nu o victimă. Vă dați seama că lumea e o oglindă a gândurilor, a sentimentelor, a dorințelor și a interpretărilor voastre. Știți că fiecare situație, fiecare relație, fiecare eveniment la care luați parte, vă oglindește ceva din interior. Atunci când nu vă place ceva ce se întâmplă în lume, nu încercați să corectați, privind în afară. Ar fi ca lustruirea frunzelor unei plante, în loc să o udați de la rădăcină.

Dacă ceva din viața voastră vă face să fiți nemulțumiți, recunoașteți că este o creație proprie. Altfel, rămâneți în starea de victimă: *Săracul de mine. Toate acestea mi se întâmplă numai mie, iar eu nu am puterea de a le schimba.* De ce să așteptați ca lumea să se schimbe - când, de fapt, voi sunteți cei care o creați? Voi creați totul, așadar întrebați-vă: *Ce trebuie să schimb în interiorul meu, astfel încât să nu se mai întâmple?*

Nicio problemă de pe Pământ nu poate fi rezolvată adresându-ne nivelului la care există ea - poate fi rezolvată numai la

nivel spiritual. Deci, mergeți dincolo de lumea iluziei - de măștile aparente - în lumea invizibilă a spiritului. În lumea spiritului, îl găsiți pe cel care a creat și trupul-minte personal și trupul-minte cosmic. La acest nivel, nici măcar nu vă luptați cu problema; vă ridicați deasupra ei. Și astfel, creați o nouă soluție.

Nicio circumstanță nu poate umbri experiența nelimitării, pe care o dă trăirea conștiinței pure. Singurul mod de a trăi, cu adevărat, conștiința pură este de a transcende și de a intra într-o comuniune tăcută cu sufletul vostru.

Experiența și exercitarea puterii

Petreceți mai mult timp, în comuniune tăcută cu sufletul vostru

Dacă mă întrebați care este cea mai importantă experiență din viață, aș spune că este experiența transcenderii într-un loc al liniștii și nemișcării - de două ori, în fiecare zi. Prin meditație, trăiesc starea de A FI, ce se află la baza trupului-minte, a vieții. Pentru mine, acesta este unul dintre cele mai importante lucruri pe care le putem face, pentru a evolua către o stare superioară de conștiință.

Stați un minut, chiar acum, și închideți ochii. Când închideți ochii, încep să vă vină în mod automat, tot felul de gânduri, nu-i așa? Dacă vă cer să nu faceți altceva decât să stați cu ochii închiși, este posibil ca, la un moment dat, cea mai mare nemulțumire a voastră să fie că aveți prea multe gânduri. Dar este un lucru minunat, pentru că majoritatea oamenilor nici nu știu că ar putea avea o astfel de nemulțumire. Ei nu fac decât să pună în acțiune aceste gânduri, fără să fie conștienți de faptul că sunt doar gânduri pe care le au și nu ceva care îi reprezintă. Deci,

primul lucru pe care îl învățați prin meditație este că „Eu sunt" vă observă aceste gânduri.

Apoi, pe măsură ce observați modul lipsit de efort în care vin gândurile, introduceți o mantră. Ce este o mantră? O mantră este un sunet, sau o incantație nonverbală, pe care îl repetați în gând, fără să vă mișcați limba sau buzele. În general, mantrele sunt alcătuite din sunetele „so-ham", „a-ham", sau doar din „Eu sunt". Repetând mantra, se întâmplă că gândurile se suprapun peste ea, iar ea peste gânduri. Dacă rămâneți, pur și simplu, în acea senzație, în acea stare de nemișcare, uneori gândurile și mantra se anulează reciproc. Atunci e momentul când alunecați în spațiul tăcut dintre gânduri.

În spațiul dintre gânduri, deveniți martorul, observatorul. De aici vă puteți observa gândurile, sentimentele, emoțiile și reacțiile. Ca martor, observați fără să puneți etichete, fără definiții, descrieri, analiză, evaluare sau judecăți.

Krishnamurti, marele filozof indian, a spus că cea mai înaltă formă de inteligență umană este capacitatea de a te observa pe tine însuți, fără să te judeci.

Continuați să observați, până când pătrundeți în domeniul sufletului. Aici, observați prezența spiritului în tot ceea ce vedeți, auziți, mirosiți, gustați și atingeți. La acest nivel, există un singur martor, o singură Ființă, iar întregul univers este trupul fizic al acelei Ființe. În domeniul sufletului, aveți un simț elevat al cunoașterii și puteți „trage cu urechea" la ceea ce spune mintea cosmică. Acesta este momentul când întrebările își dau singure răspuns și problemele se rezolvă singure, pentru că lumea ego-ului este transformată în lumea spiritului, a potențialului pur și a posibilităților infinite.

Petrecând timp în comuniune tăcută cu sufletul, dobândiți o cunoaștere despre Sine - făuritorul realității. Acest gen de

cunoaştere nu poate veni la voi prin intermediul cărților sau al informațiilor de la universitate; este o cunoaştere în care vă transformați, cu timpul. Atunci când deveniți această cunoaştere, vă eliberați de ataşamente, repulsie, frică şi fugă. Vă eliberați de trecut şi de viitor. În această cunoaştere, căpătați putere, libertate şi trăiți cu grație.

Vă încurajez să vă luați angajamentul de a vă bucura periodic de clipe de tăcere şi solitudine, să fiți cu voi înşivă, să creați o legătură cu natura şi să vă bucurați de tăcerea din jurul vostru. Creați-vă obiceiul de a sta, în fiecare zi, în tăcere sau meditație. Meditația tăcută calmează mintea şi vă dă voie să ieşiți de pe aleile întunecate şi din cotloanele bântuite ale minții şi să păşiți în lumea transcendenței. Petrecând timp în meditație tăcută, cultivați acea pace adusă de liniştea lăuntrică.

Studiile au arătat că, atunci când oamenii meditează, sănătatea lor fizică şi emoțională se îmbunătățeşte în mod considerabil - este reglată presiunea arterială, creşte imunitatea, se reduc reacțiile de stres la situațiile dificile, se îmbunătățesc performanțele la locul de muncă, creşte respectul de sine şi sunt create relații mai stabile. Oamenii care au practicat meditația în mod regulat, timp de cinci ani, arată cu doisprezece ani mai tineri decât vârsta pe care o au în fapt. Dar cel mai important motiv de a medita este crearea unei legături cu sufletul.

Sufletul este acea parte a conştienței unde sunteți o ființă personală şi, totodată, şi universală. Când creați o legătură cu sufletul, creați o legătură cu câmpul de inteligență care orchestrează activitatea infinită şi diversă a universului. Cu cât vă conectați mai mult la suflet, cu atât deveniți mai mult martorul atent al propriilor gânduri şi sentimente, aspirații, intenții şi dorințe, şi chiar al nuanțelor în schimbările ce apar în trup, ca senzație de confort sau de disconfort.

În rețeaua perfectă de inteligență, unde totul se află în legătură, până și cea mai mică tulburare produsă într-o parte a câmpului afectează întreaga rețea a vieții. Dacă sunteți sensibili și atenți la fluctuațiile din microcosmosul pe care îl formați, sunteți mai atenți la modul în care aceste fluctuații afectează macrocosmosul format de univers. Ca rezultat al acestei conștiențe, alegeți voit să vă aliniați la impulsurile de evoluție ale inteligenței, care se exprimă sub forma diversității infinite a universului.

Uni-vers - așa cum sugerează cuvântul - este un vers, un cântec, o melodie. *Di-vers* înseamnă multe cântece, sau multe versuri ale aceleași melodii. Atunci când vă aliniați la *diversitatea* infinită a *universului*, dorințele personale se armonizează cu dorințele minții unice. Devin dorințe ce sprijină impulsul de evoluție, deoarece mintea unică însăși se mișcă în direcția acestei evoluții. O astfel de dorință le aduce împlinire, tuturor celor pe care îi influențează. Chiar dacă dorința individuală vă va afecta la nivel personal, ea va crea unde și în oceanul conștiinței universale, avantajându-i în același timp și pe cei pe care îi influențează.

Una dintre tehnicile cu ajutorul căreia puteți pătrunde în domeniul sufletului este să închideți ochii și să stați în tăcere, sau în meditație, timp de douăzeci de minute. După douăzeci de minute de tăcere, deschideți ochii și invitați arhetipurile preferate - ale eroilor și eroinelor voastre - să vină și să se exprime prin voi. Poate că rezonați cu un personaj religios, cum ar fi Buddha, Iisus Christos, Fecioara Maria sau Mohamed. Poate că rezonați cu strămoșii voștri spirituali sau cu unul dintre zeii din antichitate. Pentru început, întrebați-vă: *Cine sunt modelele mele, eroii sau eroinele din istorie, mitologie, religie? Cine mă inspiră? Aceștia reprezintă semințele de măreție din interiorul meu.*

Pe parcursul zilei, simţiţi senzaţiile din trup şi, ori de câte ori vă simţiţi provocaţi sau în dificultate, cereţi-le modelelor voastre să se întruchipeze prin voi şi să vă ghideze. Apoi, înainte de a merge la culcare, recapitulaţi întreaga zi şi spuneţi-vă: *Este deja un vis. A trecut.* Observaţi, pur şi simplu, ce s-a întâmplat pe parcursul zilei. Nu analizaţi, nu evaluaţi, nu judecaţi. Doar fiţi martorii acelei zile şi spuneţi: *A trecut. Aşa cum am fost martorul zilei, voi fi şi martorul viselor.* Dimineaţa, când vă treziţi şi vă amintiţi visele, spuneţi doar: *A trecut.*

Petrecând timp în tăcere şi solitudine, reuşiţi să evadaţi din închisoarea intelectului şi să vă treziţi din hipnoza condiţionării sociale. Pe măsură ce vă reduceţi mintea la tăcere, pătrundeţi în tărâmul conştiinţei pure. Tărâmul conştiinţei pure este infinit de tăcut şi, în acelaşi timp, infinit de dinamic; în esenţa sa, el este pură creativitate. În tăcere şi solitudine, sunteţi una cu Fiinţa unică - iar acest lucru vă face să fiţi în armonie cu cosmosul.

În tăcere şi solitudine nu vă simţiţi niciodată singuri, pentru că singurătatea este ceea ce vă îndepărtează de tot. În tăcere şi solitudine aveţi experienţa creării unei legături cu totul. Iar această legătură, această trăire din sursă, reprezintă cheia puterii.

Fiţi atenţi la calităţile conştiinţei pure

Un alt lucru pe care vi l-aş sugera este să priviţi calităţile conştiinţei pure şi, într-o zi aleasă de voi, să fiţi conştienţi de una dintre ele. Care sunt calităţile conştiinţei pure? Ele sunt calităţile ce structurează infinita diversitate a universului. În cea mai simplă stare de conştienţă, ele sunt şi calităţile voastre. Unele dintre acestea calităţi sunt potenţialul pur, posibilităţile infinite, tăcerea infinită, cunoaşterea pură, libertatea, flexibilitatea, nelimitarea, auto-mulţumirea, auto-definirea, trezia lăun-

trică, dinamismul infinit, creativitatea infinită, corelarea infinită, puterea infinită de organizare, echilibrul perfect, evoluția, grija, armonia, simplitatea, extazul și invincibilitatea.

Spre exemplu, în acea zi aleasă de voi, puteți fi conștienți [redacted]litatea libertății. Ce înseamnă asta? Înseamnă că nu încer[redacted]ă analizați sau să interpretați noțiunea de libertate. Nu faceți decât să vă concentrați atenția asupra acestei calități. Mențineți trează în conștiență această calitate și observați cum se schimbă lucrurile din viața voastră. Fiți un martor tăcut al libertății, iar acest lucru vă va oferi o cunoaștere intuitivă a modului în care funcționează libertatea. Încet, cu timpul, prin această practică veți dobândi, în mod spontan, experiența libertății.

Apoi, într-o altă zi, alegeți o altă calitate de care să fiți conștienți. Pe măsură ce vă concentrați atenția asupra calităților conștiinței pure, acestea vor provoca, în mod spontan, schimbări în fiziologia voastră și se vor manifesta ca realitate.

Nu încetați să puneți întrebări

Dacă vreți o rețetă simplă pentru accesarea câmpului de inteligență, vă recomand ca în fiecare dimineață, înainte să intrați într-o perioadă de tăcere sau de meditație, să vă concentrați atenția asupra inimii și să vă întrebați: *Cine sunt? Ce vreau?* Puneți-vă aceste întrebări și ascultați.

Universul este un câmp de posibilități, obligat să facă alegeri, în momentul în care îi puneți întrebări. Nu trebuie să căutați răspunsurile. În clipa în care puneți aceste întrebări, răspunsurile încep să apară. Punând aceste două întrebări, invitați [redacted]ul de posibilități infinite să facă alegeri pentru voi. Între[redacted]doar și veți vedea că apare ceva. Va apărea un indiciu care [redacted]unde la aceste întrebări. Răspunsurile pot veni sub forma

unei intuiții, a unei inspirații, a unei întâlniri întâmplătoare, a unui impuls creativ neașteptat. Răspunsurile pot veni prin intermediul sincronicității și al coincidenței, printr-o relație, o situație, o circumstanță sau un eveniment.

Alte întrebări pe care vi le puteți pune sunt: *Care e scopul meu în viață? Ce contribuție pot aduce familiei, societății, lumii? Care sunt talentele mele unice și cum le pot exprima în folosul omenirii? Ce îmi aduce cele mai frumoase experiențe și cea mai mare bucurie? Care sunt calitățile pe care le caut la un prieten? Ce calități vreau să exprim eu, în relațiile mele?*

Puneți întrebări, după care dați-le voie răspunsurilor să se cuibărească în interiorul vostru. Această perioadă de „incubare" îi îngăduie computerului cosmic - esenței conștiinței și corelării infinite - să prelucreze infinitatea detaliilor din complexitatea situației și să vă ofere răspunsul potrivit.

Punând întrebări, începeți să explorați numeroasele domenii ale existenței. Cui să adresați aceste întrebări? Propriului sine lăuntric. Poetul Rumi spune: *„Întregul univers există în interiorul tău; cere tot de la tine"*. Toată împlinirea se naște din creativitatea sufletului; nu există nimic ce nu se poate rezolva prin invitarea sufletului de a găsi o soluție creativă.

Să nu încetați niciodată să puneți întrebări. Nu căutați răspunsuri, ci puneți întrebări. Cereți și veți primi. Puterea ce doarme în interiorul nostru nu se trezește, până când nu-i spunem noi să o facă.

Idei principale

Pentru a experimenta și a vă exercita puterea:

- Petreceți timp în comuniune tăcută cu sufletul.
- Fiți atenți la calitățile conștiinței pure.
- Nu încetați să puneți întrebări.

Capitolul 10

Ce este libertatea și cum pot avea experiența ei?

LIBERTATE: Puterea de a gândi sau de a acționa fără constrângere; capacitatea de a exercita liberul arbitru.

Unul dintre aspectele cele mai importante ale vieții este noțiunea de libertate și noțiunea de dependență. Până la urmă, scopul nostru este să trăim starea de libertate, dar pentru a înțelege ce este libertatea, trebuie să înțelegem mai întâi ce e dependența. Ce înseamnă să fii liber și ce înseamnă să fii dependent?

Să fii dependent înseamnă să rămâi blocat la una sau două posibilități, pierzând abilitatea de a alege dintr-un spectru infinit de răspunsuri. Față de ce anume apare dependența? Ea apare întotdeauna față de propriile noastre limitări, credințe și răspunsuri condiționate. Limitările și credințele nu sunt altceva decât idei sau concepte de care ne-am legat și pe care le acceptăm ca adevăruri. Iar când acestea sunt la fel de rigide și inflexibile ca betonul, nu mai putem vedea dincolo de ele. Ele devin zidurile închisorii pe care, fără să ne dăm seama, am construit-o în jurul nostru.

Vă înfășurați în gânduri, la fel cum un păianjen înfășoară muștele în țesătura sa. Voi sunteți atât păianjenul, cât și musca, încurcându-vă în propria plasă. Întregul curs al vieții, precum și alte vieți, sunt conținute în interiorul vostru, ca scheme sau tipare de energie, care sunt declanșate de cuvinte, întâlniri și relații. Ați fost condiționați să vă interpretați experiențele într-un fel anume - iar acest lucru determină felul în care reacționați la ele. Așadar, fiecare dependență pe care o trăiți este, cu adevărat, închisoarea propriei condiționări.

Majoritatea oamenilor își trăiesc întreaga viață în dependență. Sunt ca un mănunchi de nervi și răspunsuri condiționate, declanșate în mod constant de oameni și circumstanțe, cu rezultate total previzibile. Pentru a ne elibera de dependențe, trebuie să distrugem reacțiile condiționate; trebuie să trecem dincolo de limitări și să trăim nelimitarea.

Ce este libertatea? Libertatea se naște din cunoașterea la nivel de experiență, a adevăratei noastre naturi, care este liberă deja. Libertatea se naște din descoperirea că adevărata esență este câmpul jucăuș al conștienței infinite, care însuflețește toată creația. Pentru a avea experiența acelui martor tăcut, trebuie doar să fii. Apoi, suntem liberi. În această stare de libertate, înțelegem că viața este coexistența plină de sens a tuturor valorilor opuse. Putem să trăim fericirea sau putem să trăim durerea și suferința, dar să nu ne atașăm de plăcere și nici să nu fugim de frica durerii. În libertate, ne pierdem până și teama de moarte, deoarece credința în moarte este doar un blestem pe care noi înșine l-am aruncat asupra noastră.

În spatele măștii condiției de muritor se află câmpul nemuririi. Adevăratul „tu" este nemuritor; el este dincolo de naștere și moarte. Adevăratul „tu" nu este ego-ul, care e dependent de timp; este spiritul vostru, care e atemporal. Când știți asta,

când vă identificați cu spiritul, sunteți liberi de orice limitare, inclusiv de limitarea că sunteți o persoană închisă într-un trup, pe durata unei vieți. Voi sunteți sursa atât a minții, cât și a trupului – și nu sunteți afectați de această lume a schimbării, întrucât știți că sunteți esența neschimbătoare a înseși conștienței pure.

Ceea ce este legat de timp vine și pleacă; atemporalul există întotdeauna. Temporalul este cunoscutul; atemporalul este necunoscutul mereu nou. În dependența noastră față de temporal, am proiectat o realitate a separării și suferinței. Trăim într-un coșmar colectiv, într-o halucinație colectivă, în care suntem legați și întemnițați de propriile proiecții. Trecutul și viitorul există doar în imaginație; realitatea se află în acest moment. Suferința există doar în imaginație; libertatea există în acest moment. Dincolo de toate obstacolele către libertate, se află o lume liberă de proiecții; este lumea conștienței infinite. Iar acea lume sălășluiește în clipa eternă.

Niciodată nu a fost o vreme în care viața voastră să nu fie momentul de față. Niciodată nu va fi o vreme în care viața voastră să nu fie momentul de față. Este imposibil să ai de-a face cu ceva care nu există în momentul de față. Trăiți, deci, în momentul de față, concentrându-vă atenția doar aici. Sălășluiți în momentul de față și veți sălășlui în ceea ce este etern, atemporal, fără vârstă și nou.

Universul trăiește experiența de sine, dintr-o infinitate de perspective, chiar în momentul de *acum*. Una dintre aceste perspective sunteți chiar voi, în acest moment. Sunteți infiniți, nelimitați – nicăieri în particular, dar pretutindeni, în același timp. Când trăiți în *acum* și *aici*, recunoașteți că adevăratul „tu" locuiește în momentul etern, atemporal. Nu mai vreți să trăiți în amintirile trecutului sau în proiecții ale viitorului. Vreți să trăiți

în momentul prezent, în care puteți să vă exercitați puterea și libertatea de a alege.

Întregul sens al trăirii în libertate este de a vă bucura de alegerile pe care le faceți în fiecare moment al prezentului. Oamenii m-au întrebat adesea: *„Lumea în care trăim este a liberului arbitru sau este determinată?"* Lumea este și determinată și a liberului arbitru.

Dacă sunteți conștienți și depășiți condiționările, veți avea liber arbitru și veți trăi în libertate. Dar dacă sunteți mai puțin conștienți și sunteți condiționați, nu aveți liber arbitru, iar lumea voastră este determinată.

Prezentul este momentul alegerii și al interpretării. Alegerile din momentul de față, creează evenimentele exterioare pe care le trăiți în același moment. Interpretările din momentul de față creează evenimentele interioare pe care le trăiți în același moment. Și fiindcă lumea *exterioară* este o oglindă a lumii *interioare*, alegerile și interpretările co-creează și se perpetuează una pe cealaltă. Țineți minte, voi nu sunteți nici alegerea, nici interpretarea, ci sunteți sursa amândurora.

Prin urmare, ingredientul esențial este observarea tăcută. Deveniți conștienți de alegerile și interpretările voastre și veți începe să folosiți liberul arbitru.

Martorul tăcut este conștiența însăși. Conștiența - conștiența de sine însăși - este prezență, înțelepciune profundă și pace. Prin urmare, secretul libertății este să trăiți într-o conștiență raportată la sine, adică să vă identificați cu sinele interior și nu cu imaginea de sine.

În această libertate se află și abilitatea de a vă concentra atenția, în mod spontan, pe acele alegeri care vă aduc bucurie - atât vouă, cât și celorlalți.

Experiența și exercitarea libertății

Practicați o conștiență centrată pe viață și pe momentul prezent

Ieșiți afară din închisoarea conștienței temporale și intrați în lumea atemporalului și libertății. Închisoarea conștienței temporale este lumea separării și a suferinței.

Lumea atemporalului este lumea conștienței pure, în care fiecare moment este liber. Momentul prezent este liber, pentru că toate greutățile voastre trăiesc în trecut sau în viitor - adică trăiesc în imaginație.

Când vă tulbură o situație, întrebați-vă: *Ce nu merge bine, în acest moment?* Dacă faceți asta, veți înțelege că în acest moment nu există probleme. Separați situația, de moment - pentru că situația va trece, dar momentul va rămâne. Situația se transformă întotdeauna, dar momentul de față rămâne mereu perfect și neschimbat.

Păstrați-vă atenția asupra momentului de *acum*. Acest moment este singurul moment în care aveți puterea de a acționa. Nu puteți acționa în trecut sau în viitor - și, de aceea, dacă vă agățați de trecut sau de viitor, vă simțiți fără putere.

Viața se întâmplă în acest moment. Trăiți, deci, în acest moment. Acționați în acest moment. Intenționați în acest moment. Detașați-vă de îngrijorare, în acest moment. Rămâneți în acest moment. Aceasta este conștiența centrată pe viață și pe momentul prezent.

Puteți face, chiar în acest moment, un act de frumusețe și de perfecțiune, practicând conștiența centrată pe viață și pe momentul prezent. Acum este poarta către eternitate, iar când trăiți în fiecare moment, trăiți de la sursă. În fiecare moment, ușa este deschisă către sursă. Sursa nu v-a părăsit niciodată, dar

o puteţi trece cu vederea, datorită amintirilor trecutului şi proiecţiilor viitorului. Dacă vă concentraţi pe momentul de faţă, dacă le daţi atenţie celor ce sunt, vedeţi plinătatea în fiecare moment. Aceasta vă stă în putere chiar acum, pentru că singurul timp pe care îl aveţi este *acum*.

Acum este momentul care nu se termină niciodată. Când trecutul s-a petrecut, s-a petrecut într-un *acum*. Când viitorul se va petrece, se va petrece într-un *acum*. Prezentul este singurul moment care nu se termină niciodată, pentru că prezentul este atemporal şi nemăsurabil. Prezentul este conştienţa infinită, fiind tot ceea ce a fost, ceea ce este şi ceea ce va fi.

Tot ceea ce este, este activitatea întregului univers, în momentul de faţă. Pentru ca orice lucru să se întâmple, întregul univers trebuie să se întâmple în felul în care se întâmplă. Fiecare fapt al vieţii este o conspiraţie a întregului univers - aşadar, dacă vă opuneţi acestui moment, vă opuneţi întregului univers. Ţineţi minte că nu situaţiile dificile provoacă suferinţă; opoziţia faţă de ceea ce este, creează suferinţă. Când aveţi o atitudine de opoziţie, mintea voastră inconştientă percepe o situaţie ca intolerabilă. Totuşi, opoziţia voastră perpetuează situaţia, pentru că vă fixaţi atenţia asupra problemei.

Chiar dacă o situaţie este neplăcută, separaţi situaţia de momentul de faţă şi abandonaţi-vă momentului. A te abandona înseamnă a te bucura de curgerea vieţii. Situaţia care domină momentul prezent poate să fie intolerabilă - însă momentul rămâne, totuşi, perfect. Prin faptul că vă abandonaţi momentului şi că faceţi tot ceea ce vă cere o situaţie, reuşiţi să rămâneţi în Fiinţă, în timp ce acţionaţi. Aceasta înseamnă să fii în lume, dar să nu aparţii ei.

Când vă abandonaţi momentului, acţionaţi de la nivelul sufletului. Iar când acţionaţi de la nivelul sufletului, faceţi ceea

ce este adecvat momentului de față. Acționați fără să fiți conduși, în mod impulsiv, de amintirea unei resentiment sau a unei nedreptăți. Când acționați de la nivelul sufletului, acționați ca un luptător spiritual - fără mânie, fără falsă moralitate, resentimente sau păreri de rău.

Învățați să acționați, clipă de clipă, ca un martor tăcut și veți acționa spontan, just, cu tact și la momentul potrivit. Acest fel de acțiune este liber de dependențe și nu implică suferință. Situația se va schimba, de la o clipă la alta; aceasta este voința Ființei unice. Dar dacă veți urma cursul momentelor, voința voastră va deveni una cu voința Ființei unice. Dacă vă abandonați momentului, veți acționa fără așteptări - dar, în mod sigur, cu intenția unui rezultat. Iar intenția, dacă nu este însoțită de așteptări, își dirijează singură împlinirea. Și asta se întâmplă, deoarece puterea întregului univers se află în spatele acelei intenții, chiar în momentul prezent. Universul acționează numai în prezentul etern.

Așadar, dacă acționați în acest moment, cu deplină conștiență, vă mișcați împreună cu impulsul evolutiv al universului. Faceți ceea ce trebuie să fie făcut în momentul de față, într-un mod impecabil, lăsând rezultatele în grija necunoscutului.

De fiecare dată când veți simți opoziție, observați-o, pur și simplu; apoi, abandonați-vă în fața a ceea ce este. Dacă descoperiți că nu sunteți în stare să vă abandonați unei situații dificile, abandonați-vă măcar durerii și suferinței voastre. Observați-vă durerea și suferința. Nu vă gândiți la durere; simțiți-o numai. Sursa este totalitatea. Ea vrea să vă vindece și să vă ușureze durerea, nu prin eliminarea amintirilor dureroase, ci prin ancorarea totală în prezent, unde trecutul nu există. Dacă puteți fi total centrați pe viață în momentul prezent, sunteți liberi.

O tehnică eficientă, care vă poate ajuta să trăiți în fiecare clipă cu conștiență, cu ușurință, cu lejeritate, este să vă observați respirația. Respirația nu există nici în trecut, nici în viitor; ea nu există decât în acest moment. Cu fiecare inspirație, conștiența infinită se apropie de voi. Cu fiecare expirație, vă apropiați de conștiența infinită. Iar în spațiul dintre inspirație și expirație, sălășluiți în conștiența infinită. În realitate, nu există o plecare sau o venire; sunteți veșnic în curgere.

Observați-vă respirația și practicați conștiența centrată pe viață și pe momentul prezent. Dacă puteți face asta, pătrundeți într-un domeniu al conștienței unde vă concentrați atenția asupra a ceea ce este, unde simțiți prezența spiritului și vedeți plinătatea fiecărui moment.

Întregul univers se naște din nimic, chiar acum. Dincolo de tot zgomotul și agitația vieții există o liniște și o pace, chiar acum. Puterea conștienței pure este prezentă, chiar acum. Libertatea spiritului atemporal, nelimitat este prezentă, chiar acum. Grația frumuseții simple și neatinse a vieții este prezentă, chiar acum. Poetul Rumi spune: *„Trecutul și viitorul Îl ascund pe Dumnezeu de privirea noastră; dați-le foc amândurora, prin flacăra prezenței*“. Prezența lui Dumnezeu există în momentul de față, iar timpul este singurul obstacol în calea către El.

Observați-vă dependențele, fără să le judecați

Mare parte a comportamentului uman nu este altceva decât evitarea durerii și căutarea plăcerii. De fiecare dată când se întâmplă ceva – fie că e vorba de o vizită la dentist sau a merge la carnaval – conștiența noastră înregistrează interior acea experiență, într-un spectru care are la un capăt durerea

insuportabilă şi la celălalt plăcerea extremă. Odată terminată, amintirea acelei experienţe este etichetată fie ca durere, fie ca plăcere - continuând astfel să existe în trupul-minte.

Memoria este folositoare, pentru că ne dă sentimentul continuităţii. Dar memoria ne şi întemniţează, pentru că ne condiţionează în moduri predictibile. Marele yoghin Lord Shiva a spus: *„Folosesc amintirile, dar nu le permit amintirilor să mă folosească“*. Trebuie să ne folosim de amintiri; în caz contrar, nu am mai găsi drumul către casă. Când ne folosim de amintiri, noi suntem creatori. Dar când amintirile ne folosesc pe noi, devenim victime.

Spiritul vostru vă invită să păşiţi din închisoarea amintirilor şi a răspunsurilor condiţionate, în experienţa libertăţii. Următorul pas în zborul către libertate este să vă observaţi dependenţele, fără judecată. Dependenţa este boala numărul unu a civilizaţiei şi e legată, direct sau indirect, de toate celelalte boli. În afară de dependenţele fizice - cum ar fi dependenţa de mâncare, de tutun, de alcool şi de droguri - există dependenţe psihologice, cum ar fi dependenţa de muncă, de sex, de televiziune, de cumpărături, de a părea mereu tânăr, de a controla, de a suferi, de anxietate, de melodramă, de perfecţiune.

De ce suntem, oare, dependenţi de toate aceste lucruri? Suntem dependenţi, pentru că nu trăim de la sursă; am pierdut legătura cu sufletul. Folosirea mâncării, a alcoolului sau a drogurilor este, în mod esenţial, răspunsul material la o nevoie care, la baza ei, nu este fizică. Beţia, de exemplu, este o cale de a pierde amintirile personale, pentru a putea să trăim bucuria nonpersonalului, a universalului.

Ceea ce căutăm noi este mai degrabă bucuria pură, decât simpla senzaţie sau uitarea senzaţiei. Comportamentul autodestructiv este o tânjire spirituală nerecunoscută. Toate depen-

dențele sunt, de fapt, o căutare a exaltării spiritului - iar această căutare are de-a face cu expandarea conștienței, cu starea adusă de iubire, care e conștiență pură.

Mereu și mereu, oamenii au încercat să-și depășească dependențele, prin metode psihologice și comportamentale sau prin medicație. Niciuna dintre aceste metode nu oferă vindecarea completă. Singurul tratament real pentru dependențe este cel spiritual. Avem nevoie de experiențe extatice, iar această nevoie este la fel de esențială ca și nevoia de mâncare, de apă sau de adăpost. „Extazul" sau „ekstasis", înseamnă, literal, a păși afară. Adevăratul extaz este să pășești afară din lumea temporală și spațială a materialismului. Ne dorim să ieșim din limitările trupului. Ne dorim să fim liberi de teamă și limitări. Avem nevoie să ne uităm ego-ul, pentru a putea trăi experiența de a fi Ființa infinită.

Începeți chiar astăzi să vă transcendeți dependențele, prin observarea lor, fără să le judecați. Treziți-vă în fiecare zi cu o rugăciune: „*Îți mulțumesc, Doamne, că m-ai făcut așa cum sunt*" - și, apoi, observați-vă. Fiți martorii propriilor gânduri, dispoziții, reacții, comportamente. Ele reprezintă amintirile trecutului, iar prin observarea lor în prezent, vă eliberați de trecut. Iar când vă observați condiționarea, vă eliberați de ea, pentru că voi nu sunteți acea condiționare - voi sunteți observatorul propriei condiționări.

Observați-vă tăcerea dintre gânduri, acțiuni, reacții - și veți simți prezența spiritului, în nemișcarea acestor spații. În simpla observare a voastră înșivă, începeți un proces de vindecare și de transformare. Iar continuând să practicați conștiența atotprezentă a propriului sine, introspecția, intuiția, imaginația și intenția vor începe să înflorească.

Oamenii mă întreabă: „*Dacă universul este organizat într-un mod atât de elegant, iar noi ne naştem cu tot acest potenţial uman şi cu toată această creativitate, de ce suntem atât de ignoranţi?*" Ei bine, dacă am fi fost deja iluminaţi, n-ar mai fi fost nimic de făcut. Este un proces. Iar dacă, din când în când, se întâmplă să cedaţi în faţa unei dependenţe, trebuie înţelegeţi că şi aceasta face parte din proces. Puteţi continua să cădeţi - dar de fiecare dată vă puteţi ridica, pentru a vă continua călătoria.

Indiferent cât de necontrolat pare că este mediul din jur, rămâneţi atenţi şi sobri în conştienţa voastră care observă, atotprezentă. Decideţi să nu vă împotmoliţi în melodrama din jur. Amintiţi-vă: „*Eu nu sunt nici superior, nici inferior vreunui lucru care există. Chiar dacă sunt sfânt sau păcătos, spiritul care fiinţează în mine este spiritul divin. În această viaţă a preluat un rol anume; a preluat şi alte roluri, în alte vieţi. Privesc spiritul divin din mine însumi şi din toate fiinţele, ca fiind sfânt şi sacru, indiferent de rolul pe care îl joacă.*"

Nici unul dintre noi nu suntem rolurile pe care le jucăm. Dacă recunoaştem acest adevăr, ne va fi mai uşor să iertăm greşelile pe care le percepem. Nu ne vom mai simţi obligaţi să etichetăm, să evaluăm, să analizăm sau să ne judecăm, pe noi sau pe alţii. Când nu mai simţim nevoia de a eticheta sau de a judeca, este mai uşor să eliminăm dorinţa de a controla şi de a-i manipula pe ceilalţi.

Cunoscând adevărata natură a realităţii, este posibil să treceţi dincolo de suferinţă. Când treceţi dincolo de suferinţă, îi ajutaţi şi pe ceilalţi să o depăşească. Prin faptul că vă continuaţi călătoria către vindecare, îi ajutaţi şi pe ceilalţi să se vindece. Puteţi începe să vă vindecaţi prin observarea dependenţelor voastre, fără să le judecaţi. Odată ce v-aţi găsit adevăratul sine,

odată ce ați devenit întregi, singura „îmbătare" de care veți mai suferi va fi cea dată de conștiența pură, de Ființa pură.

Depășiți-vă teama de necunoscut

În sinea fiecărui moment există un punct în care se întâlnesc necunoscutul și cunoscutul. În acel punct de întâlnire, necunoscutul se transformă în cunoscut. Ce este cunoscutul? Cunoscutul este tot ceea ce s-a întâmplat deja. De îndată ce spui „cunoscut", vorbești de trecut. Cunoscutul este o amintire. Dar necunoscutul ce este? Necunoscutul este câmpul tuturor posibilităților, din fiecare moment succesiv al prezentului. Necunoscutul este nelimitat și liber.

În acest moment, voi vă aflați în necunoscut – și, din acest moment înainte, totul este necunoscutul. De fapt, trăiți și respirați în necunoscut tot timpul, având doar impresia că este cunoscut. Iar atașându-vă de o impresie, de o iluzie, pierdeți contactul cu ceea ce este real și începeți să vă temeți de ceea ce este trecător și ireal, inclusiv de moarte.

Majoritatea oamenilor se tem de necunoscut, când ar trebui mai degrabă să se teamă de cunoscut. Să trăiești în cunoscut, înseamnă să trăiești în închisoarea trecutului, deci în imaginație. Cunoscutul este o iluzie. Adevărata realitate este necunoscutul, așa că de ce să nu trăim în ceea ce este cu adevărat real? Când pășim în necunoscut, suntem liberi de trecut. Când pășim în necunoscut, suntem liberi de orice limitare, pentru că alegerile noi sunt disponibile în fiecare moment al existenței.

Conștiența pură este infinit de flexibilă și e nelimitată; aceasta este natura Ființei. Gândirea condiționată este inflexibilă; ea este dependentă de atașamentul nostru față de idei, noțiuni, credințe. Libertatea este experiența nelimitării. Când sun-

teți cu adevărat liberi, sunteți infinit de flexibili, în orice situație. Flexibilitatea vă dă o stabilitate interioară, pe care nicio altă experiență nu o poate umbri.

Libertatea implică acceptarea de a lăsa să vină ceea ce vine şi de a lăsa să plece ceea ce pleacă. Libertatea înseamnă să renunțați la cunoscut şi să aveți voința şi încrederea de a păşi în marele necunoscut, în fiecare moment al vieții. Chiar şi când vine vorba de moarte, nu vă gândiți la moarte, nu vă temeți de moarte, că doar muriți în fiecare clipă. Când Sf. Pavel a spus: *„Muriți față de moarte"*, înțelesul era să muriți față de trecut, în fiecare moment. Păşiți în ceea ce se întâmplă chiar acum şi veți muri atât față de trecut, cât şi față de viitor. Dacă puteți face aceasta acum, puteți să vă depăşiți chiar şi teama de moarte.

Nu lăsați temerile imaginare ale viitorului să vă influențeze prezentul. Şi nu lăsați nici amintirile trecutului să vă influențeze prezentul. Fiți neprihăniți. Fiecare copil care se naşte este universul care se uită la sine însuşi, cu ochi noi. Când vă uitați la univers cu ochi noi, muriți față de cunoscut. Dacă puteți să ieşiți din râul memoriei şi condiționării şi să vedeți lumea ca şi cum ați vedea-o pentru prima dată, în acest moment, puteți crea o lume nouă, *în acest moment.*

Momentul de *acum* este un moment de putere, în care universul se recreează pe sine. Să vă cufundați în acest moment, înseamnă să vă cufundați în necunoscutul care devine cunoscut. Necunoscutul este sentimentul proaspăt al posibilităților infinite. Este Ființa devenind, transformându-se, evoluând. Fiecare clipă pe care o trăiți este o clipă plină de posibilități.

Odată ce ați rupt lanțurile dependențelor, puteți să-i aplicați propria realitate, fiecărui eveniment al vieții. În această stare de libertate, nu mai sunteți împotmoliți în tirania unui tre-

cut imaginat sau în teama de un viitor anticipat. În această stare de libertate, trăiți adevărul, frumusețea, bunătatea și armonia.

Poetul Rumi spune: *„Noi simțim, în acest moment, gustul eternității"*. Depășiți-vă teama de necunoscut, prin păstrarea atenției asupra momentului prezent.

Gustați acest moment, ca pe un moment de eternitate – și veți gusta experiența libertății.

IDEI PRINCIPALE

Pentru a trăi și a practica libertatea:

- Practicați conștiența centrată pe viață și pe momentul prezent.
- Observați-vă dependențele, fără să le judecați.
- Depășiți-vă teama de necunoscut.



Capitolul 11

Ce este grația divină și cum o pot trăi?

GRAȚIE DIVINĂ: Fluxul fără efort al existenței; iubirea și ajutorul care ne sunt oferite în mod liber.

Grația este fluxul lipsit de efort, al existenței, care apare atunci când trăiți în armonie cu viața, când ritmurile propriului trup-minte sunt în acord cu ritmurile naturii. A trăi în grație divină înseamnă a trăi acea stare a conștienței, în care lucrurile se află într-o curgere, iar dorințele sunt împlinite cu ușurință. Grația este magică, sincronistică, concordantă și veselă. Este factor al norocului.

Cum puteți trăi în grație? E simplu. Trebuie doar să-i permiteți universului să curgă prin voi, fără interferențe.

În mica bucată de ADN care v-a creat trupul se află inteligența care vă informează că sunteți o ființă străveche. Această inteligență are o putere de organizare infinită - pentru că este aceeași inteligență care dirijează mișcarea cosmosului. În fiecare moment, o sută de trilioane de celule comunică instantaneu una cu cealaltă. Această sută de trilioane de celule provine dintr-o singură celulă, născută din informația conținută în două celule, care nu a trebuit să se multiplice decât de cincizeci de ori, pentru a crea toate celulele trupului.

Sunteți un miracol al evoluției, un organism biologic delicat şi fragil - dar totuşi tenace - pentru că ați supraviețuit unor eoni de cicluri cosmice. Voi sunteți ceea ce sunteți, întrucât universul este ceea ce este. Universul este ceea ce este, deoarece voi sunteți ceea ce sunteți. Trupul pe care îl locuiți poate să pară că este un bun al vostru - dar, în realitate, el aparține universului.

ADN-ul fiecăruia conține codificarea experiențelor strămoşilor - atât umani, cât şi din regnul animal. El conține toată cunoaşterea care, pe când erați un amfibian, v-a învățat să zburați şi să deveniți pasăre - iar pe când erați o primată, v-a învățat cum să creați limbajul, arta şi ştiința, pentru a fi oameni. Trupul vostru se reciclează pe sine însuşi, aducând totuşi ceva din cele vechi la fiecare naştere, astfel încât cunoaşterea codificată în înțelepciunea universului să nu se piardă niciodată. În acelaşi timp, el aduce şi o perspectivă nouă, pentru a putea construi pe fundamentul celor vechi şi a vă oferi oportunitatea creativității.

Clipă de clipă, trupul sculptează un peisaj neural, care înregistrează fiecare experiență a vieții. Chiar în acest moment, potențialul creativ pe care îl actualizați în rețelele voastre neurale converteşte memoria şi scopul în reacții biologice. Cu fiecare respirație, universul se naşte din nou. Se uită la sine însuşi cu ochi noi, dintr-o perspectivă nouă şi cu un sentiment proaspăt de mirare.

Cunoscând toate acestea, tratați-vă trupul cu venerație şi aveți grijă de el. Hrăniți-vă trupul cu o atenție iubitoare. Hrăniți-l cu mâncare sănătoasă şi apă proaspătă. Hrăniți-l cu prospețimea pământului şi culorile curcubeului, pe care pământul le oferă sub forma fructelor şi legumelor. Potoliți-vă setea cu apele pământului, pentru a deschide căile de comunicare şi de inteligență, care trec prin țesuturile şi vasele voastre de sânge. Respirați profund, pentru ca plămânii să vă fie saturați de aer.

Faceți un legământ să vă păstrați trupul neintoxicat - atât fizic, cât și emoțional. Nu-l contaminați cu mâncare și băuturi moarte, cu chimicale toxice, cu relații nepotrivite sau cu emoții toxice sub formă de mânie, teamă sau vinovăție. Asigurați-vă că întrețineți relații sănătoase și că nu aveți resentimente sau păreri de rău. Sănătatea fiecărei celule contribuie, în mod direct, la starea voastră de bine, pentru că fiecare celulă este un centru de conștiență, în cadrul câmpului de conștiență care sunteți voi înșivă.

Permiteți-i trupului să danseze împreună cu universul. Renunțați la toate constrângerile și îngustimile conștienței voastre, pentru ca trupul să se poată relaxa în ritmurile universului. Mișcați-vă trupul, antrenați-l, țineți-l în activitate. Cu cât dansați mai mult cu universul, cu atât veți simți mai multă bucurie, vitalitate, energie, creativitate, sincronicitate și armonie. Iar când trupul vă cere odihnă și refacere, ascultați-l.

Rabindranath Tagore sintetizează miracolul vieții, mai frumos decât îl poate explica știința. El spune: *„Același curent al vieții care trece prin venele mele, noapte și zi, trece și prin lume și dansează cu pași ritmici. Este aceeași viață care răzbate, cu imensă bucurie, prin praful pământului, sub forma nenumăratelor fire de iarbă și a valurilor tumultoase de frunze și flori. Este aceeași viață legănată în oceanul vieții și al morții, în flux și reflux. Simt că membrele mele sunt superb construite, prin atingerea acestei lumi de viață. Iar mândria mea se naște din fiorul vieții străvechi ce dansează, în acest moment, în sângele meu."*

Oceanele și râurile acestei biosfere sunt sângele plin de viață, care circulă prin inima și prin trupul vostru. Aerul este respirația sacră a vieții, care îi dă energie fiecărei celule a trupului, pentru a trăi și a respira și pentru a participa la dansul cos-

mosului. Să ai experiența *„fiorului vieții străvechi ce dansează, în acest moment, în sângele meu“*, înseamnă să ai experiența bucuriei, experiența conexiunii cu universul. Aceasta este experiența vindecării; este experiența de a fi întreg. Iar aceasta înseamnă să trăiești în grație divină.

Experiența și exercitarea grației

Ascultați de înțelepciunea trupului vostru

Puteți trăi acest moment, ca pe un fior al vieții străvechi, care dansează în fiecare celulă a trupului vostru? Puteți înțelege, cu o profundă convingere, că voi sunteți pământul, apa, focul, aerul și vidul din spațiu? Puteți simți și cunoaște toate acestea, în profunzimile ființei voastre? Dacă da, atunci ascultați de înțelepciunea trupului.

Trupul vă vorbește în mod constant, prin semnale de confort sau disconfort, plăcere sau durere, atracție sau repulsie. Când ascultați nuanțele subtile ale senzațiilor trupului, accesați inteligența intuitivă. Această inteligență este contextuală, relațională, hrănitoare, holistică și înțeleaptă.

Inteligența intuitivă este mai exactă și mai precisă decât orice există în domeniul gândirii raționale. Intuiția nu este un gând; ea este câmpul nonlocal de informație, care vă șoptește în tăcerea dintre gânduri. Așadar, când ascultați inteligența înnăscută a trupului - care este un geniu absolut - voi trageți cu urechea la univers și accesați informații pe care majoritatea oamenilor nu le pot accesa.

Știința a dovedit că celulele trupului sunt holograme ale universului, ceea ce înseamnă că toată informația care poate exista în univers este codificată în structura oricărei celule. Fiecare parte a unei holograme conține, în sine, informația între-

gului - tocmai de aceea se şi numeşte „hologramă". Intuiţia nu e altceva decât un nivel mai ridicat al atenţiei, care provine din familiarizarea cu câmpurile informaţionale ale trupului. Această informaţie este codificată holografic în fiecare celulă. Iar dacă accesaţi puţin mai multă informaţie, deveniţi, în raport cu standardele obişnuite, intuitivi.

Ascultaţi de înţelepciunea trupului vostru. Deveniţi conştienţi de senzaţiile pe care le are el şi veţi cunoaşte întregul cosmos - pentru că întregul cosmos este simţit ca senzaţii ale trupului. În realitate, aceste senzaţii sunt vocea spiritului, care vă vorbeşte la cel mai rafinat nivel al simţirii voastre. Dacă îi acordaţi trupului o atenţie mărită, veţi auzi vocea spiritului, întrucât trupul este un biocomputer, care e în permanenţă conectat la sufletul cosmic. Trupul are o capacitate de calcul ce poate să cuprindă, instantaneu, infinitatea detaliilor care creează fiecare eveniment al vieţii. El are o orientare mereu învingătoare şi rezolvă toate problemele, la un nivel mult mai extins decât cel la care apare problema.

Data viitoare când va trebui să luaţi o decizie, în loc să încercaţi s-o înţelegeţi intelectual, fiţi atenţi la senzaţiile de confort sau de disconfort şi urmaţi-vă senzaţiile intuitive. Înţelegerea intelectuală este bună - dar nu e întotdeauna, testul definitiv al unei decizii corecte. Înainte de a face o alegere, întrebaţi-vă trupul: *Cum te simţi în legătură cu acest lucru?* Dacă el vă dă un semnal de confort şi nerăbdare, mergeţi mai departe. Dacă vă dă un semnal de disconfort fizic sau emoţional, fiţi atenţi. Atunci când sunteţi confruntaţi cu o situaţie anume, întrebaţi-vă trupul dacă se simte confortabil sau nu. Dacă atunci când faceţi ceva, senzaţiile lui sunt plăcute, înseamnă că aţi luat decizia potrivită. Dacă în trup apar senzaţii neplăcute, înseamnă că nu e chiar cea mai bună alegere.

Când nu mai sunteți în armonie cu ritmurile universale, semnalul care va veni către voi va fi o senzație de disconfort - fie el fizic, mental sau emoțional. Dacă sunteți în armonie cu fluxul universului, semnalul va fi o senzație de confort, ușurință sau bucurie. Când sunteți relaxați și vă aflați în curgerea universului, de la o bătaie a inimii la alta există ceva ce poartă numele de *variabilitate* - o variație naturală, care însoțește flexibilitatea naturii universului. E ușoară, curgătoare, iar sistemul nervos autonom este dominant. Dar când sunteți stresați, când aveți prea multă adrenalină, inima bate ca niște soldați în marș forțat.

Inima nu e doar o pompă; ea este un organ care simte și gândește. Dar, spre deosebire de mintea rațională, ea simte și gândește intuitiv și creativ, cu iubire, compasiune, interconectivitate și inseparabilitate. Inima bate datorită unui așa-numit *peacemaker**. Pacemakerul nu este doar o singură celulă; este format dintr-o sută de celule, care descarcă impulsuri electrice în același timp, cu aceeași frecvență. Fiecare celulă are un impuls electric, iar o sută de celule trebuie să descarce aceste impulsuri, într-un mod coerent, pentru a alcătui pacemakerul.

Cu cât există mai multă flexibilitate și variabilitate în inimă, de la o bătaie la alta, cu atât mai coerent va fi câmpul electromagnetic. Când se întâmplă acest lucru, la nivelul inimii, restul celulelor se vor alinia și ele acelei coerențe, iar voi veți radia un câmp coerent de energie electromagnetică, sub forma *aurei*. Aura este doar coerența sau radianța inimii voastre. Voi radiați acel câmp de energie către univers, iar când acel câmp este coerent, vă aliniați cu elementele și forțele universului. Odată ce v-ați alăturat acelui flux, fiecare intenție pe care o aveți se aliniază sau se sincronizează cu activitatea universului. Acest

* Stimulator cardiac, n.tr.

fapt este deosebit de puternic, deoarece activitatea universului este propriul vostru sine interior, care provine de la un nivel mult mai profund al existenței. Așadar, dacă aveți o „dorință în inimă", permiteți-i intenției să vină din profunzimile ființei voastre, unde sufletul se localizează ca inimă. Concentrați-vă atenția asupra inimii, chiar și temporar - iar dacă veți simți iubire, compasiune, pace, armonie sau veselie, aceasta va crea un câmp electromagnetic coerent. Apoi, permiteți-le impulsurilor să iasă din inimă, din profunzimile ființei, iar dorința își va dirija propria împlinire.

Fiți mereu conștienți de interiorului trupului

Singura cale de a cunoaște o persoană sau orice altceva, în așa-numita lume exterioară, este prin simțirea propriului trup. Dezvoltați, deci, o relație bazată pe simțuri, cu trupul vostru, păstrându-vă tot timpul conștiența interiorului acestuia. La fiecare interacțiune cu o altă persoană, fiți atenți la trup. Când vă uitați la ceilalți, simțiți-vă trupul. Când îi ascultați pe ceilalți, simțiți-vă trupul; ascultați cu *întregul* trup. Simțiți-l ca un singur câmp energetic de inteligență: viu, vibrant, vesel.

Locuiți-l pe deplin, aducându-vă conștiența înăuntrul său. Fiți vii în trupul vostru. Simțiți prezența spiritului. Intrați în comuniune cu prezența spiritului din trup. Când sunteți centrați în trup, când spiritul vostru locuiește pe deplin în el, locuiți în întregul univers.

Rămâneți acordați cu trupul, fiind conștienți de modul în care dansați cu universul. Când mergeți pe jos, fiți conștienți de pașii pe care îi faceți. Când stați jos, fiți conștienți că ședeți. Când respirați, fiți conștienți că respirați. Aceasta este conș-

tienţa centrată pe viaţă, a momentului prezent. Exersaţi până când rămâneţi ancoraţi în această conştienţă – şi faceţi din asta o obişnuinţă. În scurt timp, veţi vedea că, în dansul universului, nu voi sunteţi cei care păşiţi – păşirea vine de la sine. Nu voi staţi jos – acest lucru se întâmplă de la sine. Şi nu voi respiraţi – Fiinţa unică respiră prin voi.

Daţi atenţie ritmurilor şi ciclurilor propriului trup-minte

Poate că înţelegeţi acum, chiar şi din punct de vedere ştiinţific, că trupul vostru este, în sine, un întreg univers. El este dansul universului. Aşadar, simplul fapt de a vă spune vouă înşivă: *Trupul meu este dansul universului*, este unul dintre cele mai importante lucruri pe care le puteţi face.

Dacă înţelegeţi natura mecanic-cuantică a trupului-minte, veţi înţelege că trupul nu este altceva decât vibraţii ale câmpului unificat, ce se concretizează în moleculele ce vă alcătuiesc trupul. El este, până la urmă, doar vibraţie, iar vibraţia lui trebuie să se potrivească vibraţiilor care alcătuiesc universul. Această potrivire – sau intrare într-un raport ritmic – poartă numele de *antrenare*.

Antrenarea a fost descrisă, iniţial, de către un fizician care a realizat un experiment interesant, cu cinci ceasornice. Fiecare ceasornic avea câte un pendul similar şi fiecare pendul a fost pus în mişcare, în momente diferite. După aproximativ patru ore, pendulele au început să influenţeze ritmul cardiac, undele cerebrale, presiunea arterială, contracţiile abdominale şi nivelurile hormonale asociate cu stresul, ale celor de lângă ele. Atunci când ascultaţi muzica preferată, farmacia trupului secretă endorfine – compuşii naturali care seamănă cu morfina

sau opiumul. Când ascultați o astfel de muzică, farmacia trupului generează și neuropeptide vindecătoare.

Și simțul văzului vă influențează, în mod profund, trupul. Cercetările au arătat că informațiile preluate pe cale vizuală pot influența ritmul cardiac, presiunea arterială, hormonii de stres și așa mai departe. Atunci când priviți un peisaj natural - o pădure, un apus de soare sau un curcubeu - undele cerebrale arată niște tipare diferite de cele care apar în momentul în care priviți un peisaj urban, o fabrică industrială sau o parcare cu mașini.

Simțul mirosului constituie și el un mod puternic de a trezi o senzație plăcută în trup. Mirosul unui trandafir sau orice alt parfum pe care îl agreați, poate evoca o senzație de armonie și de bucurie. Se știe că unele arome stimulează trupul-minte, pe când altele îl calmează și îl relaxează. Există multe cărți scrise pe tema aromaterapiei și, cu ajutorul unor astfel de instrumente, puteți face și singuri experimente cu diferite arome.

Orice stimul senzorial - fie că e vorba de auz, văz, miros, gust sau atingere - schimbă structura chimică a trupului-minte, în mai puțin de o sutime de secundă. Dacă suntem conștienți de acest lucru, putem alege stimulul adecvat, pentru a influența structura chimică, în modul dorit.

Teoretic, dacă ați fi pe deplin aliniați cu cosmosul, dacă ați fi într-o deplină armonie cu ritmurile sale și n-ați fi deloc stresați, trupul v-ar arăta foarte puține semne de entropie. El n-ar îmbătrâni, dacă ați fi în totalitate sincronizați cu ciclurile universului. Dacă ar da semne de entropie, ar face-o la scară universală - adică în cicluri cosmice sau în eoni de timp. Însă trupul vostru nu este pe deplin aliniat la ritmurile universului - și de ce nu? Din cauza stresului. Căci, de îndată ce aveți un gând - orice gând - întrerupeți tendința naturală a ritmurilor biologice, de a fi antrenate la ritmurile universale.

Dar, dacă sunteți atenți la ritmurile şi ciclurile trupului-minte - şi dacă ajungeți să cunoaşteți ceva mai bine, ritmurile cosmice - vedeți că vă puteți sincroniza ritmurile trupului cu ritmurile universului. Nu trebuie să fiți experți la aşa ceva - fiți, pur şi simplu, atenți. Observați cum vă simțiți în diferite momente ale zilei şi în diferite momente ale lunii, în funcție de ciclul lunar. Priviți cerul şi observați ciclurile lunii. Dacă citiți ziarul, observați când şi cum vă fluctuează starea de spirit. Simțiți-vă trupul şi vedeți ce legătură creează cu fiecare anotimp al anului. Înțelegerea acestor ritmuri vă poate fi cu adevărat de folos - însă e bine să rețineți şi informațiile următoare.

Între orele şase şi zece dimineața şi între şase şi zece seara, trupul este hipometabolic - adică se află în faza de metabolism scăzut. În jurul orei şase dimineața şi şase seara, încercați să petreceți timp în tăcere. Ideal ar fi să meditați în prima parte a acestei faze orare şi să faceți exerciții în a doua jumătate a ei - mai ales dacă practicați gimnastica, pentru a pierde din greutate.

Între zece dimineața şi două după-amiaza, metabolismul este cel mai activ. Acesta este momentul când e bine să mâncați masa principală, pentru că trupul va metaboliza mult mai bine mâncarea. Între două şi şase după-amiaza este o perioadă bună să fiți activi, să deprindeți noi aptitudini mentale sau să faceți efort fizic. Între două şi şase dimineața, este o perioadă bună de a avea vise. În jurul orei şase seara - şi, de preferat, înainte de apusul soarelui - e bine să cinați. Ideal e să mâncați ceva uşor şi să lăsați un interval de două-trei ore între cină şi somn. Încercați să adormiți pe la ora zece sau zece şi jumătate seara, întrucât acesta este somnul cel mai bun.

Acestea sunt nişte sugestii de bază - dar, de îndată ce începeți să vă sincronizați ritmurile personale cu cele cosmice, corpul începe să se simtă altfel. Este plin de vitalitate şi nu mai

obosește atât de ușor. Simțiți că aveți mai multă energie. Începeți să trăiți în acea stare de conștiență, când totul curge cu ușurință prin viața voastră. Iar atunci când totul curge cu ușurință, trăiți într-o stare de grație.

Sănătatea vibrantă nu înseamnă doar lipsa bolii - este o bucurie pe care ar trebui să o simțiți întotdeauna. Este o stare de bunăstare pozitivă, care nu e numai fizică, ci și emoțională, psihologică și, într-un final, chiar și spirituală. Tehnologia nu vă va face să fiți sănătoși. Ceea ce vă va face să fiți sănătoși este să vă armonizați cu forțele universului, să intrați în comuniune cu natura, cu sufletul vostru și să petreceți momente de tăcere și de solitudine.

Trupul nu e doar un sistem de menținere a funcțiilor vitale - el este expresia sufletului, aflat în călătoria sa de evoluție. Trupul este templul sacru, unde v-ați oprit pentru câteva momente, în călătoria voastră cosmică. Păstrați acest templu curat și pur. Ascultați-i strigătele de plăcere - și chiar de extaz. Sunteți copiii privilegiați ai universului, iar, deocamdată, aceasta este locuința voastră. Caravana vieții se va opri și în alte locuri, în alte momente. Vă aflați într-o călătorie de vindecare și de transformare - iar șansa de a face încă un salt cuantic de creativitate, există chiar acum.

IDEI PRINCIPALE:

Pentru a trăi experiența grației divine și a o manifesta:

- Ascultați de înțelepciunea trupului.
- Fiți mereu conștienți de interiorului trupului
- Dați atenție ritmurilor și ciclurilor propriului trup-minte

Capitolul 12

Infinitul

„Vânturile grației divine suflă mereu;
Depinde de noi dacă le lăsăm să ne umfle pânzele."

Ramakrishna

Când nepoata mea avea patru ani, am luat-o la o plimbare pe plajă. Era o noapte frumoasă, iar stelele şi luna străluceau pe cer. M-am întors către ea şi i-am spus: „Tara, te iubesc atât de mult!"

Imediat ce am terminat propoziția, ea m-a întrebat: „Cât de mult?"

Am spus: „Ei bine, te iubesc mai mult decât stelele şi luna".

Din nou, imediat ce am terminat propoziția, Tara m-a întrebat: „De ce?"

Am spus: „Pentru că de acolo ai venit".

Iar ea m-a întrebat: „Cum?"

M-am gândit puțin: *nu ştiu dacă pot să-i explic acest lucru, dar o să încerc.* „Ştii, Tara, când mănânci fructe şi legume, lumina soarelui este cea care a creat mâncarea pe care o mănânci tu. Iar când mănânci mâncarea, foloseşti lumina stelelor, pentru a-ți forma trupul, pentru că totul provine din Lumină. Eşti o ființă de Lumină; trupul tău este făcut din Lumină." Apoi am mai

avut un gând şi i-am spus: „Chiar şi ochii tăi sunt făcuţi din Lumină. Stelele i-au făcut, pentru a se putea vedea pe ele însele."

Tara a rămas pe gânduri, tăcută pentru prima dată. Dar, pe când plecam de pe plajă, a spus: „Bunicule, uită-te în sus. Stelele vor să se vadă pe ele însele."

Este adevărat. Fiinţa infinită, *cântecul unic* care este universul, se mişcă, respiră şi se uită la ea însăşi, prin trupul vostru. Universul se priveşte pe sine însuşi, ca fiind stelele. Universul se priveşte pe sine însuşi, ca fiind scaunul pe care sunteţi aşezaţi. Universul se priveşte pe sine însuşi, ca fiind eu şi se priveşte pe sine însuşi, ca fiind voi. Noi suntem ochii şi urechile universului. Universul se priveşte, se gustă, se miroase, se simte şi se aude pe sine însuşi, în atât de multe feluri, prin intermediul fiecărei creaturi - printr-o albină, printr-o pasăre, printr-o antilopă, printr-un fluture.

Dacă aţi putea avea puţin din sentimentul că universul se exprimă pe sine, prin voi, aţi fi un suport mai bun al acelei expresii. Nu există ceva ce nu puteţi fi, sau face, sau avea, dar trebuie să vă daţi la o parte din cale - voi sau ceea ce gândiţi că sunteţi. E vorba doar de o schimbare de atitudine, atât.

Permiteţi-i numai universului, infinitului, să se exprime pe sine prin voi, să se gândească pe sine prin voi, să se trăiască pe sine prin voi. La nivelul cel mai profund al fiinţei voastre, sunteţi deja puternici şi liberi. Când inteligenţa universală curge prin noi, fără interferenţe, viaţa noastră se desfăşoară fără efort. Aceasta este experienţa graţiei divine.

Prin trupul-minte, voi creaţi şi materializaţi lumea obiectelor şi a evenimentelor în spaţiu-timp. Prin intelect, voi creaţi şi materializaţi lumea ideilor. Însă doar prin suflet puteţi crea şi trăi experienţa unei lumi a puterii, libertăţii şi graţiei.

În profunzimile ființei voastre se află Lumina Ființei pure, a iubirii pure şi a bucuriei pure. Dacă trăiți din aceste profunzimi, vi se deschide o lume nouă. Iar această lume este nelimitată, infinită, eternă şi veselă. Această lume poate fi şi lumea voastră - dacă vreți acest lucru. În această lume, nu există o limită a puterii, libertății şi grației.

Înțelegeți ideile acestei cărți, urmați sugestiile şi veți dezlega misterele propriei existențe. *Cine sunteți? Ce vreți?* Să cunoaşteți răspunsurile la aceste întrebări, înseamnă să vă cunoaşteți adevăratul sine. Odată ce v-ați cunoscut adevăratul sine, veți cunoaşte adevărata fericire, îmbătarea cu iubire, spiritul care curge în esența lui pură - natural, nelimitat, plin de mister, magie şi aventură.

Fericirea îşi are locul în tărâmul spiritului. A găsi fericirea înseamnă a vă găsi sufletul. A vă găsi sufletul înseamnă a trăi din sursa fericirii permanente. Aceasta nu este o fericire datorată unui motiv sau altuia - care nu ar fi decât o altă formă de suferință. Această fericire este adevărată beatitudine şi vă va fi aproape, oriunde veți merge.



Vechea şi noua paradigmă

În tabelul următor sunt ilustrate câteva dintre modalitățile vechi şi noi de a ne percepe pe noi înşine şi lumea în care trăim. Cu ajutorul ştiinței, păşim într-o nouă paradigmă, nu numai a trupului-minte uman, ci şi a interpretării pe care i-o dăm naturii înseşi. Această schimbare în gândire ne permite să privim trupul-minte ca pe o expresie a unei totalități.

Paradigma veche	**Paradigma nouă**
Superstiția materialismului susține că suntem separați, atât față de sursa noastră, cât şi între noi.	Câmpul unificat al conştienței pure susține că suntem conectați, atât la sursa noastră, cât şi între noi.
Lumea este alcătuită din materie, vizibilă şi solidă şi din energie, invizibilă şi nonmaterială.	Lumea este alcătuită dintr-un câmp de inteligență unic, fundamental şi nonmanifest, care se manifestă prin infinita diversitate a universului.
Experiența senzorială - ceea ce putem vedea, auzi, mirosi, gusta sau atinge - este testul fundamental al realității.	Câmpul de inteligență trăit subiectiv este mintea; acelaşi câmp, trăit obiectiv, este lumea obiectelor materiale.
Obiectele solide, sau grămezile de materie vizibile, sunt separate una de cealaltă, în spațiu şi timp.	Obiectele „solide" nu sunt deloc solide, nici nu sunt separate unul de celălalt, în spațiu şi timp. Obiectele sunt puncte focale sau concentrări ale inteligenței, în interiorul câmpului de inteligență.

Paradigma veche	Paradigma nouă
Mintea şi materia sunt entităţi separate, independente una de cealaltă.	Mintea şi materia sunt, în esenţa lor, asemănătoare. Amândouă sunt produse ale câmpului de conştienţă pură, care concepe şi construieşte întreaga lume.
Trupul este un mecanism fizic, care a învăţat cumva să gândească.	Conştienţa infinită creează cumva mintea, iar apoi se exprimă ca trup. Trupul-minte este însuşi câmpul de conştienţă pură.
Fiinţele umane sunt entităţi izolate, cu limite precise ale trupului.	Fiinţele umane sunt interconectate, în mod inseparabil, cu tiparele de inteligenţă din întregul cosmos. La cele mai fundamentale niveluri ale naturii, nu există limite bine definite, între trupul nostru personal şi univers.
Trupul uman este alcătuit din materie îngheţată în spaţiu şi timp.	Trupul-minte uman este un tipar de energie schimbător şi pulsatil, care se re-creează pe sine, în mod constant.
Nevoile noastre sunt separate de nevoile altor fiinţe vii.	Nevoile noastre sunt interdependente şi inseparabile de nevoile altor fiinţe vii.
Lumea exterioară este reală, pentru că e fizică. Lumea interioară nu e reală, pentru că există doar în imaginaţie.	Lumea exterioară şi lumea interioară sunt proiecţii ale Fiinţei unice, sursa întregii creaţii. Amândouă sunt tipare ale mişcării energiei, înăuntrul conştienţei infinite.
Superstiţia materialismului susţine că trăim într-un univers local.	Câmpul unificat al conştienţei pure susţine că trăim într-un univers nonlocal.

Paradigma veche	Paradigma nouă
Localizarea în spațiu este un fenomen absolut.	Totul în cosmos este nonlocal, ceea ce înseamnă că nu îl putem localiza aici, acolo sau oriunde.
Localizarea în spațiu este o realitate independentă de observator.	Localizarea în spațiu este o chestiune de percepție. Aproape sau departe, sus sau jos, est sau vest, toate acestea sunt adevărate, doar din punctul particular de vedere al observatorului.
Mintea gânditoare este localizată în creier, iar inteligența trupului este localizată în sistemul nervos.	Mintea gânditoare este o parte a unui vast câmp de inteligență nonlocală, care se extinde mult dincolo de limitele cosmosului. Inteligența trupului vine din același câmp nonlocal.
Superstiția materialismului susține că trăim într-un univers temporal.	Câmpul unificat al conștienței pure susține că trăim într-un univers atemporal.
Timpul este un fenomen absolut.	Timpul este un fenomen relativ. Fizicienii nici nu mai folosesc termenul de „timp“; ei folosesc termenul de „continuum spațiu-timp“.
Timpul este local, măsurabil și limitat.	Timpul este nonlocal, nemăsurabil și etern. Faptul că îl putem localiza este doar o noțiune, un artefact perceptiv, dependent de calitatea atenției noastre.
Oamenii sunt incluși într-o vastă pânză a timpului, care include trecut, prezent și viitor.	Nu există trecut sau viitor, atunci și acum, înainte și după; nu există decât momentul etern. Eternitatea se extinde înapoia și înaintea fiecărui moment.

Paradigma veche	Paradigma nouă
Timpul există independent de observator.	Timpul nu există decât în mintea observatorului. Timpul este un concept, un dialog interior, pe care îl folosim pentru a ne explica percepția sau experiența schimbării.
Lucrurile se întâmplă pe rând. Lumea funcționează prin raporturi cauză-efect liniare.	Totul se întâmplă simultan și totul este corelat și sincronizat instantaneu cu totul.
Felul în care interpretăm experiența timpului nu are niciun efect asupra fiziologiei noastre.	Felul în care interpretăm experiența timpului produce modificări fiziologice în trupul nostru. Entropia și îmbătrânirea sunt, în parte, expresia felului în care metabolizăm sau interpretăm timpul.
Superstiția materialismului susține că trăim într-un univers obiectiv.	Câmpul unificat al conștienței pure susține că trăim într-un univers subiectiv.
Lumea „de afară“ este complet independentă de observator.	Lumea „de afară“ nu poate exista fără un observator; ea este o reacție a observatorului. Prin actul observării, noi construim lumea în care trăim.
Observarea este un fenomen automat. Simțurile noastre sunt capabile să interpreteze o realitate obiectivă, într-un mod obiectiv.	Trăim într-un univers participativ. Învățăm să interpretăm lumea prin simțurile noastre, iar acest fapt dă naștere experiențelor noastre perceptive.
Lumea interioară și lumea exterioară sunt dependente de relațiile noastre, de mediu, de situațiile și circumstanțele care ne înconjoară.	Lumea interioară și lumea exterioară apar simultan, independent una de cealaltă, în funcție de nivelul de vibrație a al spiritului nostru.

DESPRE VEDANTA

Vedanta, una dintre ele mai vechi sisteme filosofice din lume, are la bază Vedele şi Upanişadele, care sunt cele mai timpurii şi mai sacre scrieri ale Indiei. Considerate de mulţi istorici drept cele mai vechi texte ale omenirii păstrate până în prezent, despre aceste scrieri s-a spus că ar fi fost mai degrabă revelate de către Dumnezeu decât create de oameni.

Cuvântul „veda" înseamnă cunoaştere, iar Vedele sunt socotite ca existând încă de la începutul creaţiei. Cu secole înainte de a fi scrise, Vedele au fost transmise pe cale orală, de la maestru la ucenic, sub forma unor versuri precise, incantate în tipare exacte ale unei game tritonice.

Vedanta spune că adevărata noastră natură este divină. Sinele divin este realitatea fundamentală şi sursa a tot ceea ce există, iar înţelegerea acestui fapt la nivel de experienţă este ţelul Vedantei. Venerată pentru înţelepciunea ei eternă, Vedanta este o filosofie atemporală, ce exprimă esenţa tuturor religiilor şi a doctrinelor spirituale.



DESPRE AUTOR

Deepak Chopra este un lider renumit în întreaga lume, în domeniul sănătății holistice și al potențialului uman. Este autorul unor best-seller-uri internaționale și programe audio ce acoperă fiecare aspect legat de minte, trup și spirit. Cărțile sale au fost traduse în mai mult de cincisprezece limbi, iar turneele sale din lumea întreagă promovează pacea, sănătatea și bunăstarea. Este fondatorul și directorul Centrului Copra din Carlsbad, California.

Pentru o listă completă a cărților și programelor sale audio, sau pentru informații despre seminarii și alte evenimente, vă rugăm să vizitați: www.deepakchopra.com., iar pentru cele publicate in limba română, de editura For You, intrați pe siteul editurii For You www.editura-foryou.ro



Deepak Chopra

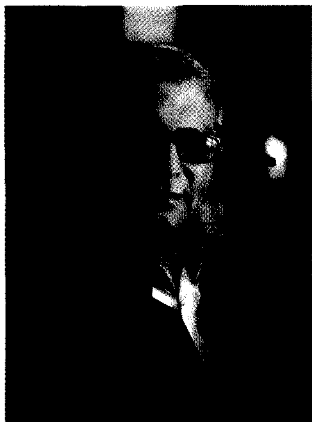
autorul cărţilor Cartea secretelor, Vindecarea sufletului de frică şi suferinţă

Putère, libertate și grație divină

Să ne hrănim din sursa fericirii veşnice



Editura For You



În cartea *Putere, libertate și grație divină,* Deepak Chopra se apleacă asupra misterului existenței și a importanței acesteia, pentru veșnica noastră căutare a fericirii.

Cine sunt eu? De unde am venit? Unde mă voi duce când voi muri? Chopra se folosește de vechea filosofie a Vedantei și de descoperirile științei moderne, pentru a ne ajuta să ne înțelegem și să ne trăim adevărata natură, care este un câmp al conștienței pure. Dacă ne înțelegem adevărata natură, începem să trăim din sursa fericirii permanente – care nu e o simplă fericire, ce are o cauză sau alta, ci este adevărata fericire interioară.

Dacă știm cine suntem cu adevărat, nu mai interferăm cu inteligența înnăscută a cosmosului. Dimpotrivă, îi permitem universului să curgă prin noi, fără efort, iar viețile noastre sunt pline de putere, libertate și grație divină.

Deepak Chopra este o autoritate bine cunoscută în domeniul vindecării minte-corp, autor al mai multe de 55 de cărți și fondator al Chopra Center for Wellbeing. Cărțile lui au fost publicate in mai mult de 35 de limbi. *Cărții Secretelor* i-a fost acordat marele premiu, în cadrul Nautilus Book Awards, în 2005. Alte cărți scrise de Deepak Chopra sunt: *Calea spre iubire, Vindecarea sufletului de frică și suferință, Întinerește și trăiește mai mult, Viață după moarte, Pacea este calea, Cele șapte legi spirituale ale succesului, Cum să-L cunoști pe Dumnezeu* și multe altele.

www.chopra.com

Preț: 15 lei





ISBN: 978-973-1701-77-6